எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., D.P.E., M.P.Ed.

# நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்

# நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்

தேசிய விருது பெற்ற பேராசிரியர்,
பல்கலைப் பேரறிஞர்,
டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா
**M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt.,D.Ed.,FUWAI**

## ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

லில்லி பவனம்
8, போலிஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி. நகர், சென்னை - 600 017
தபால்பெட்டி எண் 4955, தொலைபேசி : 4342232

# BIBLIOGRAPHICAL DATA


| | | |
|---|---|---|
| Title | - | Neengalum Uyaramaha Valaralam |
| Author | - | Dr. S. Navaraj Chelliah |
| Language | - | Tamil |
| Edition | - | Second |
| Date of Publication | - | First Edition Sep 1985 |
| | - | Second Edition, Oct 1994 |
| Copy Right | - | Dr. S. Navaraj Chelliah |
| Paper Used | - | White Printing |
| Size | - | 17.5 X 12 Cm |
| Type Point | - | 11 Point |
| Pages | - | 80 |
| Copies | - | 1200 |
| Printer | - | Grace Printers<br>8 Police Quarters Road<br>T. Nagar, Madras 600 017 |
| Publisher | - | Rajmohan Pathippagam<br>8 Police Quarters Road,<br>T. Nagar, Madras - 600 017 |
| Price | - | **Rs. 12.00** |
| Subject | - | Exercises for the growth |
| Special Information | - | Suitable for all Youngsters |

# முன்னுரை

நீங்களும் உயரமாக வளரலாம் என்ற இந்த நூலை நீங்கள் நம்பிக்கையுடன் கையில் எடுத்து விட்டீர்கள்.

வளரும் கனவுகளினால் விளைந்த ஆசைகளின் துணையாக, இந்நூல் உங்களுக்கு உதவினால், நிச்சயம் நான் மகிழ்ச்சி அடைவேன். மேலும் பல முயற்சிகளை மேற்கொள்வேன்.

இந்த நூல் படித்து மகிழ்வதற்காக மட்டுமே எழுதப் பட்டதல்ல. பயிற்சி செய்து பயனடையவும் தான். பயிற்சி செய்தால்தான் பயன்பெறமுடியும் என்று இங்கே உங்களுக்கு நான் அழுத்திச் சொல்வதற்குக் காரணம். எனது அனுபவம் தான்.

பாண்டிச்சேரியில் நடந்த புத்தகக் கண்காட்சியில் **'தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்'** என்னும் எனது நூலை வாங்கிய ஒரு அன்பர், அதைப் படித்து முடித்த பிறகு, புத்தகத்தைப் பத்திரமாக வைத்துக் கொண்டாராம். மறு ஆண்டு நடந்த புத்தகக் கண்காட்சிக்கு வந்த அவர், அவசரம் அவசரமாக என்னை வந்து சந்தித்தார்.

உங்கள் புத்தகத்தைப் படித்த பிறகும் என் தொந்தி குறையவில்லையே என்று என்னிடம் கூறி வருத்தப்பட்டார். திகைத்துப் போன நானும் 'தவறாகப் பயிற்சிகளைச் செய்தீர்களா? பயிற்சிகள் ஏதாவது உங்களுக்குப் புரியாமல் இருக்கிறதா' என்று கேட்டேன்.

அவர் சொன்ன பதில் எனக்கு அதிர்ச்சியைத் தந்தது.

நான் புத்தகத்தைப் பலமுறை படித்துவிட்டேன் படித்தாலே போதும். தொந்தி குறைந்து விடும் என்று நினைத்துக் கொண்டேன் என்றார்.

இப்படியும் பல அன்பர்கள் இருக்கின்றார்கள். காக்கைகள் கூட்டிலே போய் முட்டை இட்டுவிட்டு, குஞ்சு பொரிக்கின்ற பொறுப்பை

காக்கையிடமே விட்டுவிட்டுப் போய்விடுமாம் குயில்கள் என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன்.

ஆனால், உடற்பயிற்சியில் அப்படி முடியாதே. யாருக்கு உடல் நலம் வேண்டுமோ, தொந்தி குறைய வேண்டுமோ, உயரமாக வளர வேண்டுமோ, அவர்கள்தான் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

பயிற்சி செய்யாமல் நிச்சயம் பயன் கிடைக்காது. வேலைக்காரர்களை ஏவி விட்டுவிட்டு, வேண்டிய பொருட்களை வாங்கி வந்து விடலாம். ஆனால் தனக்குரியதை தானேதான் செய்து கொள்ளவேண்டும். அது தான் இயற்கையின் வடிவம்.

பிறர் சாப்பிடுவதால் தன் பசி தீர்ந்து போகாது. பிறர் தூங்கினால், தன் தூக்கம் தீர்ந்து போகாது, உடல் சம்மந்தப் பட்டவரையில் உடலுக்குரியவர்கள் தான் உரியதை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மருந்தும் வைத்தியமும் வைத்தியர்தான் தருவார். மருந்தை உள்ளே சாப்பிடுவது யாராக இருக்க முடியும்? வழிகாட்டுவதற்காகப் பயிற்சியைக் கூறியிருக்கிறேன். விரும்பியவர்கள்தான் பயிற்சியைச் செய்யவேண்டும்.

இவ்வளவு விளக்கமாக இக்கருத்தை எழுதியதன் நோக்கமானது, எனக்கு ஏற்பட்ட அந்த அனுபவம், இந்த நூலைப் படிப்பவர்கள் மூலமாக எனக்கு மீண்டும் ஏற்பட்டு விடக்கூடாது என்ற எண்ணத்தால் தான்.

நாளைக்கு இருப்போம் என்ற நம்பிக்கையுடன் தான் நாம் வாழ்கிறோம். செல்வத்தைத் தேடுகிறோம். சிரமப்பட்டு சேர்த்து வைக்கிறோம். சேர்ந்திருப்பவர்களுடன் போராடுகிறோம். நம்பிக்கை என்று ஒன்று இல்லையென்றால் இந்த உலகத்தில் எதுவுமே நடக்காதல்லவா!

நிச்சயம் நாம் வளர்வோம், நாம் வளரவேண்டும் என்ற நம்பிக்கையுடன் இன்றே உங்கள் முயற்சியையும், இதில் கூறியுள்ள பயிற்சிகளையும் தொடருங்கள்

மற்றவர்கள் எதிர்மாறாகப் பேசுவார்கள். பேசும்பொழுது வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் போனதும், அவர்கள் போன திசைப் பக்கமே வீசியெறிந்து விடுங்கள். ஏனென்றால் நல்லது செய்யத் தொடங்கும் பொழுதுதான் நாலாபுறங்களிலிருந்தும் சோதனைகளும் வேதனைகளும் வந்து தாக்கும். செயல்பட முடியாதவாறு சிந்தையைக் குழப்பும். திசை திருப்பும்.

உங்களுக்கு உயரமாக வளரவேண்டும் என்ற நோக்கம் எழுந்த பிறகு, அதற்கான காரியங்களைத் தான் மேற்கொள்ள வேண்டுமே தவிர, அடுத்தவர்கள் அறிவுரையை எதிர் பார்க்கவே வேண்டாம்.

இனி நீங்கள் தொடங்கலாம்.

இந்நூலை அச்சிட்டுத் தந்திருக்கின்ற கிரேஸ் பிரிண்டர்சார்க்கும், அருமையாக உதவிய R.ஆதாம் சாக்ரட்டீஸ் மற்றும் அனைவருக்கும் என் நன்றி.

தொடர்ந்து என் நூல்களை வாங்கி ஆதரித்து வரும் அனைவருக்கும் என் அன்பினைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

**டாக்டர்.எஸ்.நவராஜ்செல்லையா**

ஞானமலர் இல்லம்
சென்னை *17*.

# பொருளடக்கம்

1. நிச்சயம் முடியும்!
2. உயரமும் உருவமும்!
3. ஏன் வளர்ச்சியில்லை?
4. வளர உதவுவோம்
5. வளர்ந்தவரின் வரலாறு
6. வளர்ச்சிக்குரிய விளக்கம்!
7. ரஷ்யப் பயிற்சி முறைகள்
8. ஆசனங்களின் அரிய பணி
9. சுவாசமும் சுகானுபவமும்!
10. எடையிலா வெறுங்கை பயிற்சிகள்
11. உங்கள் கவனத்திற்கு

# நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்

## 1. நிச்சயம் முடியும்

நீங்கள் உயரமாக வளரலாம் என்று கூறுகிறோம். நிச்சயம் முடியுமா என்றால், நெஞ்சிலே இந்த கேள்வி எழுவது நம்பிக்கை இன்மையாலாஅல்லது சந்தேகம் உசுப்பி விடுகின்ற சலனத்தாலா என்று நாம் தர்க்கம் செய்யப் போவதில்லை.

முடியுமா என்ற கேள்வியைக் கேட்டுக் கோண்டே முடங்கிப் போய் விட்டால், எளிதாக முடிகிற காரியம் கூட முடியாமலே போய் விடும். தொடங்கிவிட்டுத் தொய்ந்து போனால், சோர்ந்து போனால் தொடக்கமே முடக்கம் பெற்றுப் போகுமே! முழுமை வராமல் போகுமே.!

'முடியும்! என்னால் முடியும்! நிச்சயம் என்னால் முடியும்!' என்ற நம்பிக்கைதான் வேண்டும். அப்படி நினைத்துவிட்டால் நெஞ்சத்தில் தெம்பு தானாகவே ஊற்றாகக் கிளம்பி விடும். காற்றாகப் பெருகிவிடும்.

நம்பிக்கையும் முயற்சியும் பெரிய மலையைக்கூட நகர்த்தி விடும் என்பது ஒரு பழமொழி. 'நம்பினார் கெடுவதில்லை, இது நான்கு மறைத்தீர்ப்பு' என்று பாடுவது நம் காதில் பட்டதுண்டு. நம்மையறியாமலேயே இந்தப்பாட்டை நாம் பலமுறை முனுமுனுத்தும் இருக்கிறோம்.

நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் தான் வாழ்க்கையே அமைந்திருக்கிறது. நாளை இருப்போம் என்கிற நம்பிக்கையில்தான் நாம் உறங்க ஆரம்பிக்கிறோம். இன்னும் பல ஆண்டுகள் இருக்கப்போகின்றோம் என்ற அசைக்க முடியாக நம்பிக்கையில் தான் எப்படி எப்படியோ பணத்தை சேகரித்து வைக்கிறோம். பதுக்கியும் வைக்கிறோம். பராமரித்துக் கொண்டே பலப்பலத் துன்பங்களை அனுபவித்துக் கொண்டும் வருகிறோம். காரணம் என்ன? நெஞ்சில் நின்று ஊசலாடும் நம்பிக்கையால் தான்!

உயரமாக வளரலாம் என்கிறோம். உருவத்தில்மட்டுமல்ல. உள்ளத்திலும் தான். உருவம் வளர்கிறது என்றால், அதன் அடிப்படை முயற்சியால், எழுகின்ற திறனால், தேர்ச்சிமிக்க செயல்களால். திரண்டுவந்த அனுபவங்களால் உள்ளமும் உயரும். அதாவது நீர் உயர மேலுயரும் தாமரை போல.

வரப்புயர்ந்தால் தண்ணீர் தேங்கும். வளம் கொழிக்கும் என்கின்ற அடிப்படையில் தான் ஔவையும் 'வரப்புயர' என்று வாழ்த்தினாள், என்று தமிழ் இலக்கியம் கூறுகிறது. வரப்புயர்வது போலவே, வளமான தேகமும், உயரத்தில் உயர வேண்டும் என்று தான் நாம் விரும்புகிறோம்.

இந்த எண்ணத்தின் எழுச்சியிலே தான், நீங்களும் உயரமாக வளரலாம் என்று கூறுகிறோம். அந்த நம்பிக்கையை மூலதனமாகக் கொண்டு, நிமிர்ந்து நடைபழகிக் கொண்டு. 'நிச்சயம்! என்ற முடிவினையும் மேற்கொண்டு உயரமாக வளரத் தொடங்குவோம்.

நம்பிக்கை வந்து விட்டது என்றாலே அதனை நடைமுறைக்குக் கொண்டு வரவேண்டியதுதான் வெற்றியாளர்கள் கடமையாகும். ஒரு முடிவுக்கு வராமலே முன்னும் பின்னும்

போய்க் கொண்டிருப்பவர்கள், தங்களுக்குள்ளே தர்க்கித்துத் தளர்ந்து போகிறவர்களைப் பற்றி, சிரஸ் என்னும் மேல் நாட்டு அறிஞர் இப்படிக் கூறுகின்றார்.

'முடிவெடுக்காமல் இருப்பதினாலேயே வெற்றி பெறுகிற பல சந்தர்ப்பங்களை நாம் அடிக்கடி இழந்து போகிறோம்' என்பதுதான்.

சந்தர்ப்பங்களுக்காகக் காத்திருப்பவன் **சாதாரண மனிதன்**. சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றவாறு நடந்து கொண்டு சமாளிப்பவன். சாதுர்யமாக வெற்றி பெறுபவன் **நடுத்தர மனிதன்**. ஆனால் சந்தர்ப்பங்களை உண்டுபண்ணிக்கொண்டு, சாகசங்கள் புரிந்து, வெற்றி பெறுகிறவன் **விவேகி; அறிவாளன்.** வாழ்க்கையில் முன்னேறவும், வளமார்ந்த வாழ்வு வாழுகிற பேறு பெற்றவன் என்றே நாம் கூறலாம்.

ஆகவே, சாமார்த்தியசாலியாக நீங்கள் வளர வேண்டும் என்று எண்ணுகின்றீர்கள் அல்லவா! அதுவே அருமையான ஆரம்பம்.

சாமார்த்தியமும் சாதனை புரியும் திறமும் அதற்கேற்றத் தீரமும் பெறுவது என்பது, சாதாரண காரியமல்ல. புகழ் பெறுவதும் பெருமை பெறுவதும் எளிதான காரியமல்ல. புகழ் பெறுவதற்கான பாதையானது மலர்கள் பரப்பியிருக்கும் மனோகரமான மஞ்சமல்ல என்கிறார் **லான்போன்டெயின்** என்கிற மேல்நாட்டு அறிஞர்.

அத்தகைய அரிய நிலையை, சாதனை புரிய வேண்டும் என்று விரும்புகின்ற மனதை, எல்லோரும் உணர வேண்டும். உண்மையான உற்சாகமான ஊக்கமுள்ள ஒருவர் **எப்பொழுதும் 'என்னால் முடியாது'** என்று சொல்லவேமாட்டார் என்கிறார்

**கோதே** என்பவர். ஆகவே நீங்களும் முடியாது என்று சொல்ல மாட்டீர்கள் என்று என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

ஏனெனில், நீங்கள் முடியும் என்றல்லவா நினைத்திருக்கின்றீர்கள், முயன்றிருக்கின்றீர்கள், செயல்பட முன் வந்திருக்கின்றீர்கள்! நம்மால் நிச்சயம் வளர முடியும் என்று எண்ணுகின்ற நீங்கள், நாளைக்குப் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று வாளா இருந்துவிடக் கூடாது.

'காலம் பொன் போன்றது, கடமை கண்போன்றது', என்று அலுவலக அறைகளில் எழுதி போட்டுக் கொண்டு, வீணாக பலர் கூடி அரட்டை அடித்துக் கொண்டு, வேலையை செய்யாமலேயே விதண்டாவாதம் பண்ணியவாறு இருப்பவர்களையும் நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள். அந்த நிலைக்கு நீங்கள் போகமாட்டீர்கள். ஏனென்றால் 'என்னால் முடியும்' என்ற நம்பிக்கையுடன் அல்லவா இன்று நீங்கள் புறப்பட்டிருக்கின்றீர்கள்.

'மனிதனது தேவ தூதனாக 'காலம்' இருக்கிறது' என்கிறார் **ஷீலர்** என்பவர். தேவ தூதுவனை நாம் அலட்சியம் செய்யலாமா? எத்தனை எத்தனையோ இனிய செய்தியினை ஏந்திக்கொண்டு வரும் தேவ தூதனை நிராகரிக்கலாமா!

நிராதரவாக்கிவிட்டு நேர்மையில்லாத செயலில் ஈடுபட்டு முன்னேற்றத்தைப் பாழடித்துக் கொள்ளலாமா!

ஆகவே 'நிச்சயம் முடியும்' என்ற நம்பிக்கையுடன் நடைபோடுமாறு உங்களை அழைக்கிறேன். 'ஒருவன் வாழ்க்கையில் உண்மையாகவே எப்பொழுதுதோல்வி அடைகிறான் என்றால் தான் கொண்டிருக்கின்ற கொள்கையையும் கோட்பாட்டினையும் குறிக்கோளையும் மறந்து விட்டு வெற்றி

தருகின்ற நேரான பாதையை மறந்துவிட்டு வேறு வழியில் செல்லும் பொழுது தான்' என்று கூறுகிறார் **நேருஜி** அவர்கள்.

எனவே நேரான வழியைத் தெரிந்து கொள்வோம். சீரான பாதையை புரிந்து கொள்வோம். தெளிவான மனதுடன் நடந்துகொள்வோம். தேர்ந்தவர்களின் அனுபவங்களைத் துணையாகக் கொள்வோம்.

வாழ்க்கையில் வளமாக வளர்வோம். உயரமாக வளர்வோம். உன்னதமாக வளர்வோம், உற்சாகமாக வாழ்வோம். உலகம் புகழுடன் வாழ்வோம். உவப்புடன் உண்மை வாழ்வு வாழ்வோம்' என்று இன்றே முடிவு எடுப்போம்! செயல் தொடுப்போம். சாதனை குவிப்போம்.

நீங்களும் உயரமாக வளரலாம் என்றதும் நினைவுகளில் நிலவு உலா வந்திருக்குமே! உயரம் என்ற சொல்லுக்கு மிகுதி, அதிகம், மேல் உச்சம், உயர்வு என்றெல்லாம் பல அர்த்தங்கள்.

ஆமாம். தற்பொழுது உங்களுக்குள்ள உடல் நிலையில் மிகுதியைக்காண, மேன்மையை, மேல் உயர்வை, உச்சத்தைப் பெறுகிற உன்னத லட்சியம் எடுக்கிற முயற்சிக்கு இதயத்து உணர்ச்சியும் இதம் காண்கிற மலர்ச்சியும், நாளுக்கு நாள் நஞ்சைப் பயிர் போன்ற வளர்ச்சியும் கொள்ள, நீங்கள் நெஞ்சத்திலே உறுதி கொள்ள வேண்டும்

'பார்த்து விடுவோம் ஒரு கை' என்ற இலட்சய தீபத்தை ஏந்திக் கொள்ளுங்கள். இடர்கள் வந்தால் நீந்திக் கொள்ளுங்கள் விளையும் வெற்றியும் நம் கையில் இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கையில் தொடருங்கள் என்று உங்களை வழிநடத்தித் தொடர்கிறேன்.

# 2. உயரமும் உருவமும்

*'ஆயிரம்பேர் கூட்டத்திலும் அரிமாபோல*
*அவர்நடுவே நின்றிருக்கும் தோற்றம், ஏற்றம்'*

என்ற இரண்டு கவிதை வரிகள் காட்டுகின்ற, கூட்டுகின்ற காட்சியின் அழகைக் கொஞ்சம் கற்பனை செய்து பாருங்கள்!

கூட்டமாக நிற்கின்ற மக்கள் தொகுதியின் மத்தியிலே, சிங்கம் போல, தலை நிமிர்ந்து செம்மாந்து நிற்கிறான் என்று வருணிக்கின்ற வரிகள், உயரத்தின் ஒப்புயர்வற்ற பெருமையை அல்லவா வெளிப்படுத்திக் காட்டுகின்றன!

உயர்ந்த மனிதனுக்கு மட்டுமா இந்த பெருமை! உயர்ந்த மலை என்கிறோம், உலகிலே உயர்ந்த சிகரம் என்கிறோம். உலகிலே உயர்ந்த பீடபூமி என்கிறோம், உயர்ந்த கட்டிடம்; என்று 'உயர்ந்த' என்ற பட்டியலை போட்டுக் கொண்டே போகிறோம்! ஏன்? உயரமாக இருக்கும் பொருட்கள் மட்டுமே உள்ளத்தில் படுகின்றன. அத்துடன் மட்டுமல்ல, உள்ளத்தைத் தொடுகின்றன.

கண்களுக்கு முதலில் படுகின்ற காட்சியாக, கருத்துக்குத் தெளிவாகப் படுகின்ற சாட்சியாகத் தான் உயரம் விளங்குகிறது. அது போலவே, உயரமாக உள்ள மனிதனும், மற்றவர்களிடையே விண்மீன்களுக்கு இடையே விளங்கும் வெண்ணிலவு போல, சிறப்பான தோற்றம் பெறுகிறான் ஏற்றமும் பெறுகிறான்.

ஒருவருக்கு உயரம் என்பது வரப்பிரசாதமாகும். மனிதனுக்கு ஆளுமை (Personality) பற்றிக் குறிப்பிடும் பொழுது முக்கிய அம்சமாக உயரத்தையும் கூறுகின்றார்கள் உளவியல் அறிஞர்கள் ஆகவே, உயரமாக உள்ளவரின் அரிய

ஆளுமையின் அற்புத அங்கமாக உயரம் உதவுகின்றது. உடன் வருகின்றது. உவப்பினைத் தருகின்றது.

உயரமாக உள்ள ஒருவனைப் பார்த்து மற்றவர்கள் அடையாளம் சொல்லும் பொழுதோ அல்லது வருணிக்கும் பொழுதோ கூறுகின்ற வார்த்தைகளையும் நீங்களும் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள்; ஆகா! அவன் எவ்வளவு வாட்ட சாட்டமாக இருக்கிறான்!

'ஆஜானுபாகுவாக அல்லவா இருக்கிறான்! வயதுக்கேற்ற உயரம், எடைக்கேற்ற உயரம், பார்ப்பதற்குக் கம்பீரமாக கவர்ச்சியாகத் தோன்றுகிறான்' என்றெல்லாம் கூறுவதை நாம் கேட்டிருக்கிறோம்.

உயரம் நிறைய இருக்கும்பொழுது, உருவமும் அழகாகத் தோன்றுகிறது. உயரமானவனை மற்றவர்கள் மதிக்கும் போழுது, அந்த உணர்வே ஒருவனை, தன்னம்பிக்கை உடையவனாக மாற்றி, மறுமலர்ச்சியையும் மன எழுச்சியையும் ஊட்டுகிறது, திரட்டுகிறது

நாகரிகம் எத்தனையோ புதுமை படைப்புகளை நம் வாழ்க்கையில் புகுத்தியிருக்கிறது, எத்தனையோ புது வழிகளை புது யுத்திகளை நமக்குப் புகட்டியிருக்கிறது. அந்த யுக்திகளுக்குள்ளே அற்புதக் கோலமாக, (அலங்கோலம் என்று கூட நாம் கூறலாம்) காட்சி தருவது ஆண்களும் பெண்களும் கால்களுக்கு செருப்பு அணிந்து கொண்டு நடப்பதுவும் ஒன்றாகும்

மக்களை மருட்சியிலும் திகைப்பிலும் வியப்பிலும் ஆழ்த்துவதற்காக ரோட்டிலே வித்தை காட்டுகின்ற வித்தைக்காரன் ஒருவன், ஓரடி அல்லது ஈரடி உயரம் உள்ள கம்புகளில் கால்களை விட்டுக் கட்டிக்கொண்டு, நடந்து காட்டுவான். அந்த

அற்புதத்தையும், அவனது ஆற்றலையும் கண்டு, காண்பவர் அனைவரும் கைகொட்டி ஆரவாரித்து, அவனைப் பாராட்டுவார்கள். அதற்குக் கம்பு நடை என்று கூறுவார்கள்.

இந்த நாகரிக செருப்பும் ஷூவும் (Shoes) இப்பொழுது கம்பு நடையாகத்தான் காட்சியளிக்கிறது. அரை அடி உயரத்திற்கு அடிக் கட்டையை வைத்து அமைத்த செருப்புக்களில், தங்கள் கால்களை திணித்துக் கொண்டு. தள்ளாடித் தள்ளாடித் தடுமாறி தடுமாறி, சில சமயங்களில் நடப்பதற்காகப் போராடிப் போராடி நடக்கின்ற குள்ளமான ஆண்களையும் பெண்களையும் பார்த்திருக்கிறோம்.

இவ்வளவு சிரத்தை எடுத்துக் கொண்டு, ஏனோ இப்படி சிரமப்படுகின்றார்கள்? அவர்கள் கணுக்கால்கள் வலிக்கின்றன. தப்பித் தவறி மேடு பள்ளத்தில் கால் வைத்து விட்டால், ஒருவர் முகங்குப்புற கூட கவிழலாம் அல்லது கணுக்கால்கள் பிசகிக்கொள்ளலாம். இத்தனை இடர்பாடுகள் இருக்கின்றன என்று தெரிந்த பிறகும் அவர்கள் ஏன் கட்டை மேல் நடக்கின்றார்கள்?

தங்களை உயரமானவர்களாகக் காட்டிக் கொள்ளத்தான் தங்களை உயரமானவர்கள் என்று மற்றவர்கள் எண்ணினாலே, சொன்னாலே தாங்கள் மதிக்கப் பட்டிருக்கின்றோம், என்று உந்துகின்ற பெருமை உணர்வினாலேயே அவர்கள் அப்படி நடந்து கொள்கின்றார்கள். அதனால்தான் உயரமானது ஒருவருக்கு எவ்வளவோ தன்னம்பிக்கையை அளிக்கிறது என்கிறோம்.

ஒரு சிலர் இதனைத் தன்மானப் பிரச்சினை என்றும் கருகின்றார்கள். உயரமாக இல்லையே என்று கவலைப்படலாம். அதற்காகக் கலங்கத் தேவையில்லை. குள்ளமாக

இருப்பவர்களைப்பற்றி கிண்டலாக மட்டுமல்லாமல் சற்று கேவலமாகவும் பழமொழி ஒன்றை உண்டாக்கிப் போயிருக்கின்றார்கள் முன்னோர்கள். அதுவும் நீங்கள் அறிந்த பழமொழியாயிற்றே! 'கள்ளனை நம்பினாலும் குள்ளனை நம்பாதே' என்று.

குள்ளமாக இருப்பதால் மட்டும் வாழ்க்கையில் முன்னேறிவிட முடியாது என்று இல்லை குள்ளமாக இருந்தவர்கள் மக்கள் உள்ளங்களை மட்டுமல்ல., மாநிலங்களை ஆண்டதாகவும் சரித்திரங்கள் கூறுகின்றனவே! இயற்கையை நாம் குறை கூறிவிட முடியாது என்றாலும், முயன்றால், நாமும் ஓரளவு உயரலாம் என்று சரித்திரங்கள் கூறுகின்றன என்பதால், நாமும் அந்த நம்பிக்கையில் தொடர்ந்து முன்னேறுவோம்!

நம் காலத்திலேயே சரித்திரம் படைத்து, சாதனைகளை சமர்ப்பித்து, சமுதாயத்திலே சக்ரவர்த்திகள் போல வாழ்ந்தவர்களை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். அவர்கள் உயரத்தால் குறைந்திருந்தாலும், உள்ளத்தால் உயர்ந்தவர்களாக தங்களை நிருபித்துக் காட்டியிருக்கிறார்கள். அந்த நல்லோர்களை நாம் நினைத்துக் கொள்வோம். நெஞ்சத்தில் இணைத்துக் கொள்வோம். நினைவுகளில் அணைத்துக் கொள்வோம். பிறகென்ன? புறப்படுவோம் வாருங்கள்.

# 3. ஏன் வளர்ச்சியில்லை?

ஏன் நாம் வளரவில்லை! என்ற கேள்வியைக் கேட்டுக் கொள்ளாத குள்ளமாக இருப்பவர்கள் இல்லவே இல்லை என்று கூறலாம். காரியம் என்று ஒன்று உண்டென்றால், காரணம் ஒன்றும் இருக்கத்தானே வேண்டும்!

அதற்கு முதலாவதாகக் கூறக்கூடிய காரணம் ஒன்று உண்டு. அதுதான் பரம்பரை எனப்படும் (Heridity) **பாரம்பரியம்** ஆகும்.

குள்ளமாய் இருக்கும் பெற்றோர்களுக்குக் குள்ளமான பிள்ளைகள் தான் இருப்பார்கள். இப்படி இருப்பது இயற்கையானதுதான்.

ஆனால் உயரமான தாய் தந்தைக்குக் குள்ளமான பிள்ளைகள் இருப்பதையும் பார்க்கிறோம். குள்ளமான பெற்றோர்களுக்கு உயரமான மக்கள் இருப்பதையும் காண்கிறோம். அது எப்படி நடக்கிறது? பரம்பரை என்பார்களே, அதன் தொடர்ச்சியான அற்புத செயல்தான் அது.

இரண்டாவது காரணம், உடலின் உயரத்தைக் கட்டி காக்கும், **கட்டுப்படுத்தும் சுரப்பிகள்** ஒழுங்குற, சரியாக இயங்காமல் போவதும் ஆகும்.

நமது உடலிலே நாளமில்லா சுரப்பிகள் என்று ஒரு சில சுரப்பிகள் உண்டு. அவை ஒருவித ஆற்றல் வாய்ந்த அமிலங்களை உண்டுபண்ணுகின்றன. அவை ஓடுகின்ற இரத்த ஓட்டத்திலே, இரண்டறக் கலந்தும் விடுகின்றன. அவையே உடலின் வளர்ச்சி, விருத்தி மற்றும் வேண்டிய அமைப்புகளையும் உருவாக்கும் விதத்தில் பணிபுரிகின்றன.

அவற்றில் தைராய்டு என்ற சுரப்பி ஒன்று உண்டு. அது உடலின் எடையைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய ஆற்றலைக் கொண்டிருக்கிறது. அது போலவே, பிட்யூட்டரி சுரப்பி என்றும் ஒன்று உண்டு. அது மூளையின் அடிப்பாகத்தில் எலும்புக் குழியில் இருக்கிறது. அது ஒரு பட்டாணி அளவு பருமன் உடையதாகவும் விளங்குகிறது.

உருவத்தில் அளவில் இது சிறியதாக இருந்தாலும், செய்கின்ற செயலில் மிகவும் சிறப்பான விதத்திலேதான் அமைந்திருக்கிறது. இது பிற சுரப்பிகளையும் கட்டுப்படுத்துகின்ற ஆற்றலையும் பெற்றிருக்கிறது என்று கூறுகின்றார்கள்.

முதலில் பரம்பரை பிறப்பு பற்றி மேல் நாட்டறிஞர் விளக்கும் முறையை இங்கே காண்போம். ஒரு வெள்ளை இன மாதுவும் கறுப்பு நிற மனிதனும் திருமணம் செய்து கொண்டால், பிறக்கின்ற குழந்தை வெள்ளைக் குழந்தையாகப் பிறக்கலாம். பிறகு அந்த வெள்ளை நிறக் குழந்தை வாலிபம் அடைந்து, வெள்ளை இனத்திலே பெண் பார்த்துத் திருமணம் செய்து கொண்டாலும் பிறக்கும் குழந்தை வெள்ளையாகப் பிறக்கும் என்பது நிச்சயமல்ல. குழந்தை கறுப்பாகவும் பிறக்கலாம்.

இதுபோல பிறக்கவில்லையென்றால் அதற்கு அடுத்த பரம்பரையில் கூட கறுப்புக் குழந்தை பிறக்கலாம். இவ்வாறு பரம்பரை இயல்புகள், குணாதிசயங்கள் ஏறத்தாழ ஏழு தலைமுறையாகத் தொடர்ந்து வருகின்றன என்பார்கள். இன்னும் கூறப் போனால் தெய்வ நம்பிக்கை மிகுந்தவர்கள் கூறுவார்கள். குணாதிசயங்கள் மட்டுமல்ல. பழியும் பாவமும் புண்ணியமும் கூட தலைமுறை தலைமுறையாகத் தொடர்ந்து வரும் என்பார்கள். ஆகவே, ஒருவர் உயரத்திற்குப் பரம்பரையும் ஒரு காரணமாகும்.

மனிதர்களை மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். **குள்ளர்கள், நடுத்தர உயரம் உள்ளவர்கள், அரக்கத் தோற்றம் கொண்டவர்கள்.** இயல்பாக பிட்யூட்டரி சுரப்பி ஒழுங்காகப் பணியாற்றினால் சாதாரணமாக நடுத்தர உருவ அமைப்பில் உடல் உருவாகும்.

இந்த பிட்யூட்டரி சுரப்பி சரிவரப் பணியாற்றாமல் போனால், உடலில் வளர்ச்சி தடைபட்டுப் போகிறது. குள்ளத்தோற்றம் உண்டாகி விடுகிறது.

பிட்யூட்டரி சுரப்பி சற்று அதிகமாக வேலை செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டால், அங்கேதான் ஆபத்து. அது ஏழடி உயரம் என்ற நிலைக்கு அதிக உயரமானவர்களாக உள்ள அரக்கத் தோற்றத்தை உண்டாக்கி விடுகிறது.

ஆகவே, சீரான எலும்பு வளர்ச்சி, மற்றும் உறுப்புக்களின் வளர்ச்சிக்கு பிட்யூட்டரி சுரப்பியே பெரிதும் துணை புரிகிறது. மருத்துவ மேற்பார்வையின் மூலம் சரிவர இயங்காத பிட்யூட்டரி சுரப்பியை சரிக்குக் கொண்டு வரலாம் என்றும் அபிப்பிராயப்படுகின்றார்கள். ஆனால், அவசரப்பட்டு ஏதாவது செய்வது உடலுக்கு நல்லதல்ல.

பின்வரும் பயிற்சிப் பகுதியில், பிட்யூட்டரி சுரப்பியை நன்கு இயக்குகின்ற அளவில் ஒருசில யோகாசனப் பயிற்சிகளைத் தர இருக்கிறோம். அவற்றைப் பின்பற்றிப் பயன் பெறலாம். அதற்குள் அவசரப்படாமல் சில உண்மை நிலைகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

# 4. வளர உதவுவோம்

இறைவனின் அரிய படைப்பே மனித தேகம் என்பார்கள் பக்தர்கள். இயற்கையின் அற்புதமே மனித உடல் என்பார்கள் வேறு சிலர். என்றாலும், ஆராய்ச்சியாலும், அறிஞர்களாலும் ஆழ்ந்து முயற்சித்த பிறகும், இன்னதென்று கண்டு பிடிக்க இயலாத அளவுக்கு, நுண்ணிய தன்மை வாய்ந்தது என்பதை மட்டுமே கூறி வியக்கின்ற அளவில் தான், நமது உடல் அமைந்திருக்கிறது உருவாகி இருக்கிறது.

எப்பொழுது எது தேவை என்பது உடலுக்குத் தெரிகிறது., எந்த உறுப்பு எந்த அளவு வளர வேண்டும். எந்த வயதுவரை வளரவேண்டும் என்பதும் உடலுக்குத் தெரிகிறது. ஏறத்தாழ 23 வயதுவரை உடலில் வளர்ச்சி உண்டு என்று உடற்கூறு வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

பூச்செடிகள் இயற்கையாக வளர்வது தான் என்றாலும், அதை அக்கறையுடன் பாதுகாத்தால், அவ்வப்போது நீர் விட்டால்; உரம் இட்டால், நச்சுக் கிருமிகள் வந்து பாழ்படுத்தாமல் பார்த்துக்கொண்டால், அதன் தோற்றமே தனிதான். தரும் பயனும் அலாதிதான்.

அது போலவே, நமக்குப் பயன்படுகின்ற பொருட்கள், கார் சைக்கிள், ரேடியோ போன்றவைகளும், அவற்றை நாம் ஆசையுடன் பார்த்து, அன்புடன் தடவி, ஆனந்தம் மேலிட்டு பத்திரப்படுத்தி சுத்தப்படுத்தி வைக்கின்ற நிலையில் கூட நாம் நமது உடலை பற்றி நினைத்துப் பார்ப்பதில்லை. அக்கறை காட்டுவதில்லை. அலட்சியப்படுத்துகிறோம்.

ஏன்? நமக்கு அதற்கு நேரமில்லை. நோய் வந்த பிறகு நொந்து நலிந்த பிறகு தான், நமக்கு உடலைப்பற்றிய அக்கறையே வருகிறது. ஆர்வமும் எழுகிறது.

உடல் தானாக வளர்கிறது. அதற்கு தனியாக நாம் என்ன செய்ய? தண்ணீர் ஓடிக்கொண்டிருந்தாலும் தண்ணீர் வேகமாக ஓடிச் செல்ல வழி வைத்துவிட்டால், விரைவான பயன் கிடைக்குமே! வேண்டாத புல்லும் செடியும், நீர் ஓடும் வழியில் நிறைந்துவிட்டால், நீருக்கு ஏது வேகம்?

அதுபோல்தான் உடல் வளர்கிறது என்றாலும், நாம் அதற்கு உதவ வேண்டும். உடலை பத்திரமான பொருள் என்று நினைத்துப் பார்க்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

குனிந்து நடப்பது, கூனிக்கொண்டு அமர்வது, வளைந்து கொண்டு நிற்பது, நெளிந்துக் கொண்டு எழுதுவது, குறுக்கிக்கொண்டு உறங்குவது போன்ற செயல்கள் எல்லாம், உடலின் வளர்ச்சிக்கு ஊறு விளைவிப்பனவாகும்.

பயன்படுத்துகின்ற உறுப்புக்கள் தான் பாங்காக வளரும் என்பது இயற்கை நியதி; உடலை நேராக நிமிர்த்தி வைத்து, ராஜநடை என்பார்களே அது போன்ற செம்மாந்த நடை நடக்கும் முறையை சிறுவர்களுக்கு நாம் கற்பிக்க வேண்டும்.

தடைபடாத குருதியோட்டம், தேவைக்கு மேல் நுரையீரலுக்குள் போய்வரும் பிராணவாயு, உடல் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் இன்றியமையாததன்றோ! நாகரிகம் என்ற பெயரால் உடலுக்கு இறுக்கமான சட்டை, கால் சட்டை போட்டுக் கட்டி வைத்திருப்பதும், உடல் இயக்கத்தைக் கெடுத்து விடும், தடுத்துவிடும். ஆகவே, உடை உடுப்பதில் சிறுவர்களுக்கும் சிறுமிகளுக்கும் கவனம் செலுத்த பெற்றோர்கள் முயல வேண்டும்.

உடையானது அழகுக்கு மட்டும் அல்ல. உரிய வளர்ச்சி தரவும் பயன்படும் என்பதையும் நாம் உணரவேண்டும்.

இளம் வயதில் சரியான உணவு முறையையும் கைக்கொள்ள வேண்டும். 'பசித்துப் புசி' என்பது பழமொழி. உணவு முறை இப்பொழுது தலைகீழாக மாறி கிடக்கிறது. கண்ட நேரத்தில் கண்டதை உண்டு. ஆசையைத் தீர்த்துக் கொள்கின்றார்களே தவிர, வேண்டும்போது வயிறார உண்ணும் முறை மாறிக் கொண்டு போகிறது. தேவையான சமநிலை உணவு, தேக வளர்ச்சியைத் தூண்டிவிடும் உயர் சாதனமாகும். நல்ல சத்துள்ள உணவும் வளர்ச்சிக்கு அடிப்படைக் காரணமாகும்.

வளர்கின்ற செடியை ஆட்டி அசைத்து மடக்கிவிடுவது போல, வளர்கின்ற வயதில் இளைஞர்கள் தீய பழக்கங்களில் தங்களை ஆட்படுத்திக்கொண்டு விடுகின்றனர். குறிப்பாக **புகைக்கும் பழக்கம், குடிக்கும் பழக்கம், அலையும் பழக்கம்.**

தங்களை பெரிய மனிதர்களாகக் காட்டிக்கொள்ள இளைஞர்கள் புகை பிடிக்கின்றனர். அது மூச்சுக் குழாயை பாதித்து, நுரையீரலையும் பாதித்து, நல்ல முறையில் ஆற்றக் கூடிய பணியினைக் கெடுத்துவிடுகிறது. விதை பழுதானால் விளைச்சல் எப்படி இருக்கும்? உயிர்க் காற்றின் பாதையே நச்சுப் பாதையாகிவிட்டால், உடலுக்கு உரம் ஏது? வலிமை ஏது? வளர்ச்சி ஏது? நாளுக்கு நாள் வளர்ச்சி பெறுவதற்குப் பதிலாக நைந்து போக வைத்துவிடுமே!

ஆகவே, தீய பழக்கங்களை, தவறான செய்கைகளைத் தவிர்த்து விடுவது, தேகத்தின் செழுமைக்கு உகந்த செயலாகும். அத்துடன் உடற்பயிற்சியும் செய்து, உணவு முறையையும் நன்கு பழகிக்கொண்டால், உண்மையிலேயே நாம் நம் உடலுக்கு உதவி செய்தவர்களாவோம்! உடலுக்கு உதவுவோம்! வளர்ந்து உயர்ந்த நிலையை அடைவோம்.

# 5. வளர்ந்தவரின் வரலாறு

உயரமாக வளர முடியுமா என்றால் முடியும் என்கிறார்கள் வல்லுநர்கள். முடியாது என்பதற்கு மற்றவர்கள் வாயார விளக்கப் கூறமுடியுமே தவிர, செயல் முறையில் காட்ட முடியாதல்லவா நம்பிக்கையை வளர்ப்பவர்கள் நாட்டில் குறைவு. நம்பிக்கையை ஒடிப்பவர்களோ அதிகம். நச்சுக்கிருமிகளைப் போல.

சோவியத் நாட்டிலே உயரத் தாண்டும் நிகழ்ச்சியில் சிறந்த சாதனைபொறித்தவர் விக்டர்லான்ஸ்கி. அவர் ஒரு புத்தகம் எழுதியிருந்தார். அதில் அக்மெடோவ் எனும் இளைஞன் எவ்வாறு அதிக உயரம் வளர்ந்தான் என்பதை விவரித்திருந்தார்.

அவர் எழுதுகிறார்: **ஒரு மனிதன் எதையும் சாதிக்க முடியும். உயரமாக வளர முடியும் என்று எண்ணி முயன்றால் நிச்சயம் வளர்ந்து காட்டவும் முடியும். அதற்கு என்னுடைய மாணவன் ரஸ்டம் அக்மெடோவ் என்பவனே சாட்சி.**

'ரஸ்டம் வளர வேண்டும்' என்று விரும்பினான் வளர்ந்தான், என்று அவர் அவனது கதையைத் தொடர்கிறார் நாமும் தொடர்வோம்.

ரஸ்டம் என்பவனின் பெற்றோர்கள் ஒரு சிறு கிராமத்தில் வசித்தார்கள். டாடார் என்ற அந்த குக்கிராமத்தில் ரஸ்டமின் தந்தை தான் மிகவும் உயரமானவர்களில் ஒருவர். அவரது உயரம் 5அடி 5 அங்குலம். அவனுடைய தாயின் உயரம் 5அடி 4அங்குலம்.

12 வயதான ரஸ்டம் தனது பயிற்சியைத் தொடர்ந்தான் 14 வயதான போழுது அவனது உயரம் 5 அடி 5 அங்குலம் அப்பொழுது அவன் உயரம் தாண்டும் நிகழ்ச்சியில் பங்கு பெற்று தாண்டிய உயரம் 5 அடி 9 அங்குலம்.

அதற்குப் பிறகு 2 ஆண்டுகள் அவன் உடல், உயரத்தில் வளரவும் இல்லை. அவன் தாண்டுகின்ற உயரமும் உயரவில்லை. அப்படியே நின்று போயிற்று. காரணம் புரியாமல் ரஸ்டம் கலங்கிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தான்.

பயிற்சி செய்தால் எப்படியும் வளர்ந்து விடலாம் என்பதாகத் தெரிந்து கொண்டான். பத்தாண்டுகளுக்குள் குறைந்தது ஒரு 3 அங்குல உயரமாவது வளர்ந்துவிட முடியும் என்று எழுத்து மூலமாகவே உறுதி செய்து கொண்டான். எண்ணியதோடு அவன் நின்றுவிடவில்லை, செயலில் தீவிரமாக முனைந்தான்.

கைகால்களை நீட்டி மடக்கிச் செய்யும் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கினான். உயரமான கம்பியில் (Bar) தொங்கிச் செய்யும் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்தான்.

கோடை காலத்தில் ஆற்றோரமாக பலமணி நேரம் ஓடினான். ஆற்றில் நீந்தினான். கையால் நீந்தும் பயிற்சிகளைச் செய்துகொண்டே காலத்தைக் கழித்தான், இளைஞனல்லவா! இலட்சியத்திலே அவனது இதயம் மூழ்கித் திளைத்துக் களித்துக் கிடந்தது.

தினமும் அவன் மூன்று தேக்கரண்டி மீன் எண்ணெய் குடித்தான். கேரட் தின்றான், தினமும் தொடர்ந்து அவன் செய்த ஒழுங்கான, முறையான பயிற்சியும், ஒழுக்கமான செயல்களும், உணவுடன் உட்கொண்ட மீன் எண்ணெய் போன்றவையும் அவனது கனவை நினைவாக்கின.

பயிற்சி செய்த சில மாதங்களுக்குள்ளே அவன் தாண்டிக் குதிக்கும் உயரத்தில் முன்னேற்றம் தெரிந்தது. ஆமாம், அவன் 5 அடி 9 அங்குல உயரத்திற்கும் மேலே தாண்டிக் குதித்தான்.

அத்துடன் அவனது உடல், உயரத்திலும் மாற்றம் தெரிந்தது. ஒரு ஆண்டுக்குள் அவன் 3 அங்குல உயரம் அதிகமாக வளர்ந்து விட்டான். அடுத்த ஆண்டு மேலும் 3 அங்குல உயரம்.

இவ்வாறாக 1969 ஆம் ஆண்டில் அவனது உயரம் 6 அடி 2 அங்குலமாக உயர்ந்தது. தாண்டிய உயரமோ 7 அடி 4 அங்குலமாக உயர்ந்தது. ரஷ்யாவின் சிறந்த வீரன் என்ற பட்டத்தையும் பெற்றுத் தந்தது. 1972 ஆம் ஆண்டில் நடந்த ஒலிம்பிக் பந்தயத்திற்கும் அழைத்துச் சென்றது.

எப்படி ரஸ்டம் உயர்ந்தான்? அவன் எப்படி வளர முடிந்தது என்பதைப் பற்றியெல்லாம் ஆராய்ச்சி நடந்தது. விளையாட்டு ரசிகர்கள் மத்தியிலும் விஞ்ஞானிகள் அளவிலும் வினாக்கள் எழுந்தவண்ணம் இருந்தன.

இது ஒரு உணர்வுபூர்வமான காரணத்துடன் அமைந்திருக்கிறது. **இளைஞனின் மன எழுச்சி, உற்சாகம், இலட்சியம், இடைவிடாத உழைப்பு, உன்னதமான சாதனையாக அவனை உயர்த்தியிருக்கிறது.** இது பலவிதமான சூழ்நிலையின் பிரதிபலிப்பு என்பதாகக் கூறினார்கள். உண்மைதானே.

முயன்றால் நிச்சயம் முடியும். நினைத்தால் நீங்களும் வளரலாம் என்பதற்கு ரஷ்ய வீரர் ரஸ்டமே சாட்சி. அவனது உயரம் வளர்ந்ததை விஞ்ஞானிகள் விளக்கிய விதத்தை காண்போம்.

# 6. வளர்ச்சிக்குரிய விளக்கம்.

ரஸ்டம் என்ற அந்த இளைஞன் எப்படி வளர்ந்தான்? என்ன காரணத்தால் உயர்ந்தான் என்றெல்லாம் விளக்க வந்த விஞ்ஞானிகள், அவன் செய்த உடற்பயிற்சிகளை உதாரணமாகக் காட்டினார்கள்.

தொடர்ந்து அவன் செய்து வந்த உடற்பயிற்சிகள் உயரமாக வளர்ந்திட உதவின. ஒரு குறிப்பிட்ட இலட்சியத்திற்காக, ஒரு குறிப்பிட்ட முறைப்படி, குறிப்பிட்ட பல பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்து வந்ததன் காரணமாக, அவன் எலும்புகள் வளரத் தொடங்கின.

**உயரே தாண்டிக் குதித்துச் செய்யும் பயிற்சி. உயரமான கம்பியில் தொங்கித் தொங்கிச் செய்யும் கம்பிப் பயிற்சிகள் (bar Exercises) எல்லாம் அவன் உயரமாக வளர உதவின.** உடல் உறுப்புக்களை பயிற்சிக்குப் பக்குவப் படுத்தியது போலவே, **உடலை முன்புறமாக வளைத்து நிமிர்த்திச் செய்த பயிற்சிகளின் காரணமாக, என்டோகிரைன் சுரப்பிகளை நன்கு இயக்கிவிட்டது** தான் இதில் முக்கியமாக நாம் கவனிக்க வேண்டும்! என்று கூறினார்கள் வல்லுநர்கள்.

ஏற்கனவே நம் உடலின் வளர்ச்சிக்கு ஒப்பற்ற சக்தி மிகுந்ததாக விளங்கும் என்டோகிரைன் ஆற்றலைப் பற்றி விளக்கிக் கூறியிருக்கிறோம். சுரப்பியின் அந்த எழுச்சி தரும் தன்மையில் தான் ரஸ்டம் செய்த பயிற்சிகள் அமைந்திருந்தன.

மேலும், வல்லுநர்கள் கூறிய விளக்கத்தையும் காண்போம்.

"என்டோகிரைன் சுரப்பிகளை நன்கு வேலை செய்திடத் தூண்டுவது போல் இயக்கிவிட்டால், உடல் நன்கு வளர்ச்சி பெறும் என்பதை நிரூபிப்பது போல் ரஸ்டமின் முயற்சி அமைந்திருந்தது. என்டோகிரைன் சுரப்பியின் வேலை நரம்பு மண்டலத்தினூடே நன்றாகவே கலந்துவிட்டது.

நரம்பு மண்டலமானது ஓர் உணர்ச்சி மண்டலம் அல்லவா!

ரஸ்டத்தின் ஆர்வமும் உள் உணர்வும், உயரமாக வளர வேண்டும் என்ற உற்சாகம் நிறைந்த உத்வேகமும், என்டோகிரைன் அமைப்பில் கலந்துவிடவே, அதன் காரணமாக நரம்பு மண்டல ஆற்றலினால் உடல் உளர்ச்சியை அந்த இளைஞனால் பெற முடிந்தது என்பதாக அவர்கள் விளக்கம் தந்தார்கள்.

பயிற்சியாளர் விக்டர் லான்ஸ்கி, தன் கீழ் பயிற்சி பெறும் ரஸ்டமின் ஆசையை அறிந்து, அதற்கேற்ற அவனது ஆற்றலையும் புரிந்துகொண்டு, அவன் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவக் கூடிய பயிற்சி முறைகளை அளித்ததன் காரணமாகவே, ரஸ்டம் உயரமாக வளர முடிந்தது என்று கூறிய விஞ்ஞான பூர்வமான கருத்தைக் கேட்டவர்கள், ஏற்றுக்கொண்டார்கள். போற்றிப் புகழ்ந்தார்கள்.

ஐயமுற்றோர் ஐயம் தெளிந்தனர். கண்முன்னே உயரமாக வளர்ந்து இருக்கிறான். பரம்பரை பரம்பரையாக அவன் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களைவிட அதிக உயரமாகவும் வளர்ந்திருக்கிறான். அவன் பரம்பரைத் தத்துவத்தை உடைத்துத் தகர்த்திவிட்டான். சொல்லவும் முடியாத, குள்ளமான பெற்றோர்களுக்கு குள்ளமான மகன்தான் பிறக்க முடியும், பிறக்க வேண்டும் என்ற தத்துவத்தை மாற்றி அமைத்துவிட்டான்.

அதனால் தான், உயரமாக வளர வேண்டும் என்ற ஆசைக்கு, முயற்சியால் வடிவம் கொடுத்தான். அவன் உயரத்திற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு என்றாலும், அவன் உயரமாக வளர்ந்தது மற்றவர்களுக்கு அவன் முன்மாதிரியாக இருக்கிறான் என்பதைத்தான் நாம் இங்கே உணர்ந்து கொள்ள வேண்டிய கருத்தாகும்.

இனி, N. சருபினா எனும் ரஷ்ய நாட்டிலுள்ள என்டோ கிரைனாலஜி மற்றும் ஹார்மோன் பற்றிய ஆராய்ச்சி செய்யும் அகாடமியின் முதிர்ந்த ஆராய்ச்சியாளர் ஒருவர். தான் பெற்ற அனுபவங்களை, எவ்வாறு ஒருவர் உயரமாக வளர முடியும் என்ற தலைப்பில், ரஷ்யப்பத்திரிக்கை ஒன்றில் எழுதியிருந்த விவரத்தை இங்கே உங்களுக்குத் தந்திருக்கிறோம்.

வளர்ச்சி என்பது ஒருவருக்கு 21 வயதில் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதில் நின்று போய்விடுகிறது, என்பது பொதுவாகக் கூறப்படும் விதிமுறையாகும். இது இயற்கையான விதி தான் என்றாலும், என்டோகிரைன் பற்றிய ஆராய்ச்சி மிக்க மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். **முடியும் என்ற ஒருவர் கூறி முயற்சித்தால், அவர்கள் வெற்றி பெற்றும் விடலாம்.**

அதாவது, ஒரு இளைஞன் தன் உயரத்தைவிட இன்னும் கொஞ்சம் உயரம் அதிகமாக வளர வேண்டும் என்று விரும்பினால், அவர் இத்துறையில் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்களை அணுகிடவேண்டும்.

அந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள், வளர வேண்டும் என்று விரும்புகின்றவர்களுடைய கையின் மூட்டுக்களை எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்ப்பார்கள். அந்த எக்ஸ்ரேயில் கைமூட்டுக்களின் வளரும் பகுதிகள் இன்னும் திறந்திருக்கின்றனவா அல்லது

மூடிப்போய் விட்டனவா என்பதைப் பார்த்து. இவரால் வளர முடியும். அவரால் வளரமுடியாது என்பதாகச் சொல்லிவிடுவார்கள் என்கிறார் சொரூபினா அவர்கள்.

இவ்வாறு மூட்டுப்பகுதிகள் வளர்ச்சியடைவதில் முழுமை பெற்றுவிடுகிற வயதாக 18லிருந்து 20 வயதுக்குள் அமைந்துவிடுகிறது.

என்டோகிரைன் மற்றும் ஹார்மோன் அக்காடமியில் இதுபோன்ற சிகிச்சை முறைகளையும் ஏற்றுக்கொண்டு. குள்ளத்தன்மையை மாற்றும் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கின்றனர். அவர்கள் தரும் மருத்துவப் பரிகாரத்தில், **உடற்பயிற்சியினைத் தான்** மிகவும் முக்கியமானதாகக் கருதுகின்றனர்.

அவர்கள் அதற்காகப் பல்வேறு விதமான வழி முறைகளையும் சிபாரிசு செய்திருக்கின்றனர். அவற்றில் மிக மிக முக்கியமானவைகள் நீச்சல் பயிற்சி மற்றும் பல்வேறு விதமான விளையாட்டுக்களும். ஓட்டப் பந்தய நிகழ்ச்சிகளும் ஆகும்.

எடை தூக்கும் நிகழ்ச்சியை (Weight Lifting) அவர்கள் நிராகரித்திருக்கிறார்கள். ஏனெனில். கன எடை தூக்கும் பயிற்சியானது. எலும்புகளின் கனத்தையும் தசைகளின் கனத்தையும் பெரிதாக்கிவிடுகிறது என்பதால் தான்.

அதற்காக என்னென்ன உடற்பயிற்சிகள் செய்யவேண்டும் என்பதையும். ரஷ்யாவின் சிறந்த உடற்கல்வித்துறை மருத்துவ வல்லுநராக விளங்கும். N. துவஷேவா (Therapist) என்பவரைக் கொண்டு தொகுத்துத் தந்திருக்கிறார்கள்.

தங்களது தேகம் பார்ப்பதற்கு அழகாகத் தோற்றமளிக்க வேண்டும். நலமுடன் இருப்பதாக உணர வேண்டும். உடல்

வளத்தில் திருப்தியுடையவராய் வாழ்ந்திட வேண்டும் என்று விரும்புகின்றவர்கள், தினமும் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் கீழ்க்காணும் பயிற்சிகளை செய்து வந்தால் நிச்சயம் எதிர்பார்த்த பலனை அடைய முடியும்.

உடற்பயிற்சி என்றதும், உடலை முறுக்கி, உறுப்புக்களை கசக்கி, கஷ்டப்படுத்தி, கட்டாயமான கடுமை வேலைகளாக இருக்கும் என்று தான் எல்லோரும் நினைக்கின்றனர்.

பயிலுதல் என்றால் தொடர்ந்து செய்தல் என்று அர்த்தம். உடலுக்குப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்து பக்குவப்படுத்துதல் என்று அர்த்தம்.

உடற்பயிற்சி என்பது உடலுக்கு பதமாக, இதமாக. சுகமாக இருக்கவேண்டும் என்பது தான் விதிமுறை. உடம்புக்கு வலி ஏற்படுவது போல பயிற்சிகளைச் செய்யக் கூடாது.

உடம்புக்கு புத்துணர்ச்சி ஏற்படுவது போல, உறுப்புகளுக்கு மறுமலர்ச்சி உண்டாவது போல, பயிற்சிகளைச் செய்யவேண்டும்.

உடற்பயிற்சியை ஏனோதானோ என்று செய்யாமல், விரும்பிச்செய்யவேண்டும். விரும்பிச்செய்யும் எந்தக் காரியத்தையும் உடம்பு உவந்து ஏற்றுக்கொள்கிறது என்பது தான் உண்மைத் தத்துவமாகும்.

தேகத்தில் தடிக்காமல் சீராக இருந்தால், உயரமானவராக இருக்கின்ற மனத்திருப்தியையும் அளிக்கும்: அத்தகைய அரிய ரஷ்யப் பயிற்சி முறையினை அடுத்தப் பகுதியில் காண்போம்.

# 7. ரஷ்யப் பயிற்சி முறைகள்

உயரமாக வளர வேண்டும் என்று முயலும் அன்பர்கள் பின்பற்ற வேண்டிய உணவு முறை, அன்றாட நடைமுறை பற்றியும் மற்றும் பாரம்பரியம் பற்றி எல்லாம் முன்னர் விளக்கமாக எழுதி இருந்தோம்.

உயரமாக வளர்ந்திட உடற்பயிற்சிகளே சிறப்பாக உதவுகின்றன என்பதை, உலகில் உள்ள உடற்கல்வித் துறையாளர்கள், மற்றும் சிறப்புப் பயிற்சி வல்லுநர்கள், மருத்துவத்துறையாளர்கள் அனைவருமே ஏகமனதாக ஏற்றுக்கொண்டு பரிந்துரை செய்து வருகின்றனர்.

அதனை நாம் ஆணையாக ஏற்றுக்கொண்டு, பல்வேறு முறைகளை இங்கே விளக்கிட இருக்கிறோம். குறிப்பாக ரஷ்ய முறை, இந்திய நாட்டு ஆசன முறை மற்றும் மேல் நாட்டுப் பயிற்சி எடைப் பயிற்சி முறை போன்றவற்றையும் விளக்கமாக எழுத இருக்கிறோம்.

முதலில் ரஷ்ய நாட்டில் உயரமாக வளர்ந்திட பரிந்துரை செய்த ரஷ்யரான **N.**குலேஷோவா எனும் உடற் கல்வி மருத்துவத் துறையைச் சேர்ந்தவர் உருவாக்கிய பயிற்சிகளைக் கீழே கொடுத்திருக்கிறோம். தொடர்ந்து செய்து பயன் பெறவும்.

## *பயன் தரும் பயிற்சி முறைகள்*

**பயிற்சி 1.** தொடக்க நிலை :

**கால்களை அகல விரித்து நிமிர்ந்து நில்.**

முதலில் பக்கவாட்டில் இருக்கும் கைகளை பக்கவாட்டிலி ருந்து தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும். தலைக்கு மேலே கைகளைக் கொண்டு வந்த பிறகு உள்ளங்கைகள் மேலே இருப்பது போல (வானத்தைப் பார்ப்பதுபோல) கை விரல்களைக் கோர்த்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு கைகளை மேலே நிமிர்ந்து பார்ப்பது போல் பார்க்கவும், பார்க்கின்ற நேரத்தில் நன்றாக ஆழ்ந்த சுவாசம் எடுத்துமூச்சை உள்ளே இழுக்கவும்.

அதன் பிறகு கைகளை முன்பு இருந்த இடங்களுக்குப் பக்கவாட்டிலே கொண்டு வந்து விடவும். கொண்டு வந்தவுடன் மூச்சை வெளியே விடவும்.

இது போல 6லிருந்து 10 முறை செய்யவும்.

**பயிற்சி 2.** தொடக்க நிலை :

இயல்பான அளவில் கால்களை அகல விரித்து நிற்கவும். சாதாரணமாக இருப்பது போல, கைகளைக் கோர்த்துக் கொள்ளவும்

பிறகு நிற்கின்ற இயல்பான நிலையிலிருந்து, குதி காலை உயர்த்தி கோர்த்திருந்த கைகளை முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து, உள்ளங்கை முன்புறம் இருப்பது போல வைத்துமுன் பாத நுனிகளில் (Toes) நின்று, நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும்.

பின்னர் முன்னர் நின்று கொண்ட நிலைக்குத் திரும்பிக் கொண்டு வரவும் அதன் பிறகு மூச்சை வெளியே விடவும்.

(இது போல 6லிருந்து 10 முறை செய்யவும்)

**பயிற்சி 3** தொடக்க நிலை:

ஒரு சுவர் பக்கத்தில் நின்று கொண்டு இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யவும். உயர்ந்த சுவர் ஒன்றின் அருகில் இடது கை சுவர்ப்புறம் அருகில் இருப்பது போல ஓரடி தூரத்திற்குத் தள்ளி முதலில் நிற்கவும். பிறகு இடது கையை சுவற்றில் வைத்துத் தள்ளுவதுபோல பிடிப்புடன் நிற்கவும்.

இப்போழுது பயிற்சியைத் தொடங்கவும்.

இடது கையைக் கொண்டு சுவற்றைத் தள்ளுவது போல அழுத்திப் பிடித்தவாறு, பக்கவாட்டிலிருக்கும் வலது கையை தலைக்கு மேலாகக் கொண்டுவந்து இடப்புறமாக இடுப்பை வளைத்தவாறு, வலது கையால் சுவற்றைத் தொடவும். பயிற்சியைத் தொடங்கும் முன்பே நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொள்ளவும்.

சிறிது நேரம் கழித்து, முன் நின்ற நிலைக்கு வந்த பிறகு மூச்சு விடவும்.

இது போல் 8லிருந்து 10 முறை செய்யவும். அதே போல் வலது கையை சுவற்றில் ஊன்றுவது போல மாறி நின்று வலப்புற மாக இடுப்பை வளைத்து இடது கையால் சுவற்றைத் தொடவும்.

நாளாக நாளாக எண்ணிக்கையை அதிகப்படுத்தவும்.

**பயிற்சி 4.** தொடக்க நிலை:

ஒரு நாற்காலியின் ஓரத்தில் முதலில் உட்கார்ந்து கொண்டு பின் புறமாக கைகளைக் கொண்டு வந்து நாற்காலியின் பின் புறப்பகுதியை நன்குக் கட்டிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இனிமேல் பயிற்சியை செய்யவும்.

விரைவாக இரண்டு கால்களையும் தரையிலிருந்து மேற்புறமாக 40 டிகிரி முதல் 45டிகிரி வரை உயர்த்தவும். பிறகு ஒவ்வொரு காலாக மாற்றி மாற்றி உயர்த்தவும்.

ஒவ்வொரு காலுக்கும் 8 முதல் 10 வரை பயிற்சி செய்யலாம். சுவாசத்தை விருப்பம் போல் இழுத்து வெளியே விடலாம்.

**பயிற்சி 5** தொடக்கநிலை:

கால்களை ஒன்றாக சேர்த்து நிமிர்ந்து நின்று, கைகளைக் கொண்டுசென்று தலைக்குப் பின்புறமாகக் கட்டிக் கொள்ளவும்.

பின்னர், முன் புறமாகக் குனியவும். குனிந்திருக்கும் பொழுது மூச்சை வெளியே விடவும்.

அதற்குப் பிறகு நன்றாக நிற்கவும். மூச்சை நன்கு உள்ளே இழுக்கவும். 8 முதல் 10 வரை செய்யலாம்.

**பயிற்சி 6**

மெதுவாக ஓடவும், முடிந்த வரை அதிக வேகம் கூட்டாமல் வேகமாக 20 மீட்டர்தூரம் வரை ஓடவும். இது போல் 10 அல்லது 12 முறை செய்யவும்.

**பயிற்சி 7**

தொடர்ந்தாற் போல் நன்கு வேகமாக நடக்கவும். ஆரம்பத்தில் இங்கே கூறியுள்ள எண்ணிக்கையின் படி செய்து, பழக்கம் ஆகஆக, எண்ணிக்கையை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளவும். அடுத்து, யோகாசனப் பயிற்சிகளைக் காண்போம்.

# 8. ஆசனங்களின் அரிய பணி

யோகாசனம் செய்கின்ற முறைகளிலும் கூட, நாம் மேற்கூறிய பயன்களை பெற முடியும் என்று. ஆசன வல்லுநர்கள் பலர் கருத்துத் தெரிவித்திருக்கின்றார்கள்.

ஆசனம் செய்வதில் ஆர்வமும் ஈடுபாடும் உள்ளவர்களின் வசதிக்காக, ஆசனங்கள் மூலமாக பயன் பெறட்டும் என்பதற்காக, ஆசனங்கள் செய்யும் முறைகள், அதனால் உண்டாகும் பயன்கள் ஆகியவற்றை விரிவாகக் கூற முற்பட்டிருக்கிறோம். பயன் பெறவும் அழைக்கிறோம்.

ஆசனப் பயிற்சிகள் செய்வதின் நோக்கம், உடல் உறுப்புக்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவும் **பிட்யூட்டரி** சுரப்பியை, இயற்கையான முறையில் ஊக்குவித்து, அதன் மூலம் உயரமாக வளர்வதற்கேற்ற வழியினை அடையும் உபாயமாகத்தான் இருக்கிறது என்பதை நாம் முதலில் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே இனி கொடுக்கப் போகின்ற ஆசனப் பயிற்சிகளை, மிகவும் கருத்துடன் புரிந்துக்கொண்டு கவனத்துடன் செய்து வரவும். ஆசனங்களை அவசரமின்றி, மிகவும் பொறுமையுடனும், இடைவிடாமல் தொடர்ந்தும் செய்து வந்தால் உடல் அமைப்பில் நல்ல வளர்ச்சியைப் பெறுவதுடன் உடல் நலத்திலும் உன்னதமான முன்னேற்றம் காணலாம்.

ஆசனம் செய்யப்புகுமுன் ஒரு சில முக்கியமான குறிப்புகள் தருகிறோம். செய்யக் கூடாது என்று எழுதியிருப்பதை நிச்சயம் நீங்கள் தவிர்த்துவிட வேண்டும். எச்சரிக்கையாகவே முன்கூட்டியே இதனை உங்களுக்குக் கூறுகின்றேன். ஏனென்றால் ஆர்வத்தினால் அவசரப்பட்டு, முரட்டுத்தனமாக ஆசனம்,

செய்துவிட்டு, உடலில் பிடிப்பும், நலிவும் ஏற்பட்டுவிடக் கூடாது என்பதற்காகத்தான்.

குளிக்கப் போய் சேற்றைப் பூசிக் கொண்ட கதையாக ஆகக் கூடாது என்பது போல், நலம்பெற முனைந்து நலிவுக் குள்ளாகக்கூடாது என்பதால் அன்பர்கள் இப்பகுதியைகூர்ந்து படித்து, மனதில் பதியவைத்துக் கொண்டு பின்பற்ற வேண்டும்.

**பயிற்சிக்கு முன் பயனுள்ள குறிப்புகள்.**

1. ஆசனம் செய்யும் பொழுது அவசரமில்லாமல் ஆர அமர, மெதுவாகச் செய்யவும்.

2. ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் கொடுத்திருக்கின்ற குறிப்புகளை நன்கு உணர்ந்து கொண்டு செய்யத் தொடங்கவும்.

3. ஆசனத்தின் முழு வடிவமும் வர வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டு, முதல் முயற்சியிலேயே முனைந்து வலிந்து செய்யக் கூடாது. உடலை கஷ்டப்படுத்துவதோ, வலி ஏற்படும்படி ஆசனம் செய்வதோ தவறு. அதனைத் தவிர்த்து விட வேண்டும்.

4. குறிப்பிட்ட ஆசனத்தை குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கை அல்லது குறிப்பிட்ட வினாடிவரை தான் செய்யவேண்டும். நேரத்தை நீடித்துக்கொண்டிருக்கும் பழக்கத்தை நிச்சயம் தவிர்த்து விட வேண்டும்.

5. அதிகமாக உடல் நலிவுற்றவர்கள் சுகமில்லாதவர்கள் ஆசனம் செய்யக்கூடாது. விரும்பினால் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை கேட்டு அனுமதி பெற்ற பிறகே தொடங்க வேண்டும்.

6. ஆசனம் செய்யும் பொழுது வயிறு காலியாக இருப்பது நல்லது. உணவு உண்ட ஏறத்தாழ மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பிறகு ஆசனம்செய்யத் தொடங்குவது நல்லது. வயிறு நிறைய உண்டுவிட்டு ஆசனம் செய்வதை கட்டாயமாக தவிர்க்க வேண்டும்.

7. அது போலவே ஆசனம் செய்த பிறகு எதையும் உட்கொள்ளுவதையும் தவிர்த்து விடவேண்டும். அதாவது அரைமணி நேரத்திற்குப் பிறகே உட்கொள்ளுவது நல்லது என்று வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

8. ஆசனம் செய்யும் பொழுது களைப்பு ஏற்படாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்.

9. படபடப்பான சூழ்நிலையில். மனோநிலையில் ஆசனம் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.

10. தலை வலி. வயிற்று வலி, ஜலதோஷம், இருமல் போன்ற நிலைகளில் கூட ஆசனம் செய்வதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

11. ஆசனம் செய்து நீண்ட நாள் இடைவெளியிருந்தால மீண்டும் தொடங்கும் பொழுது பழகிக் கொள்பவர் போல கொஞ்சங்கொஞ்சமாக செய்து பழகவும். திடீரென்று ஆசனங்களை முழுமையாக செய்து விட முடியாது அவ்வாறு ஆசைப்படுவதை தவிர்க்கவும்.

12. ஆசனம் செய்யும் நேரத்தை நீங்களே உங்கள் வசதிக்கேற்ப ஒதுக்கிக் கொள்ளலாம். சூரியன் வெப்பமாயிருக்கும் நேரத்திலும். இரவில் வெகு நேரம்

கழித்தும் ஆசனம் செய்யும் உரிய நேரமாக ஒதுக்கிக்கொள்ள வேண்டாம். அதாவது காலை ஐந்து மணியிலிருந்து எட்டு மணிக்குள்ளாகவும் மாலை நேரம் என்றால் 5 மணிக்கு மேலாக 7 மணி வரையில் செய்வது பயன் தரக்கூடிய நேரமாகும்.

13 காலையும் மாலையும் ஒரே ஆசனத்தைத்தான் செய்து வரவேண்டும் என்பதில்லை. உரிய ஆசனங்களை மனம் உகந்ததை, உவப்புடன் தினமும் செய்துவர வேண்டும் என்பதுதான் முக்கிய கருத்தாகும்.

14 ஆசனனம் செய்யும் இடம் அமைதியான இடமாக இருப்பது நல்லது. புகை, புழுதி. துர்நாற்றம் வீசுகின்ற பகுதியாக இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

15 இடம் தூய்மையானதாக இருக்க வேண்டும். கீழே துணி விரிப்பு இருந்தால் நல்லது.

16 ஆசனம் செய்யும் பொழுது குறைந்தஆடைகள் உடலில் இருப்பது, தடைகள் இல்லாமலும் தடுமாற்றம் இல்லாமலும் தொடர உதவும். அதாவது அந்த ஆடைகளும் தூய்மையானதாக இருக்க வேண்டும்.

இறுதியாக ஒன்று!

காலியான வயிற்றுடன்தான் ஆசனம் செய்ய வேண்டும்.

கட்டாயப் படுத்தி உடல் உறுப்புக்களை கஷ்டப்படுத்தி செய்யக் கூடாது.

உயரமாக உடனே வளர்ந்திட வேண்டும் என்ற வேகத்தில், நீண்ட நேரம் ஆசனங்களைத் தொடர்ந்து செய்து விடாதீர்கள்.

ஒரே நாளில் எல்லா ஆசனத்தையும் செய்யவும் முயலாதீர்கள். அவசரப்படாதீர்கள். அனுபவம் பெறுகிற வரையிலும், ஆசனத்தில் நல்ல முன்னேற்றம் அடைகிற வரையிலும் பொறுமையாக இருக்கவும். திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளவும்.

**வெற்றியும் புகழும் எப்பொழுதும் நம் கையில் தான் இருக்கிறது.** ஏனென்றால் தெளிவான அறிவும், முடிவான உழைப்பும், சரியான வழியும் இருக்கும்பொழுது, தோல்வி எப்படி ஏற்படும்? அந்த நம்பிக்கையுடன் ஆசனத்தை இனி நீங்கள் தொடரலாம்.

## 1. தலையான பயிற்சி

பத்மாசன இருக்கையில் அமர்ந்து, தலையை முன்னும் பின்னும் பக்கவாட்டிலும் சுழற்சிபெறுவதற்கான வகையில் சுழலச்செய்கின்றபயிற்சியையே தலையாயப் பயிற்சி என்று அழைத்திருக்கிறோம்.

நாளமில்லா சுரப்பிகள் என்று ஏற்கனவே முன் பகுதியில் விளக்கியிருக்கிறோம். அவற்றிலே உயரமாக வளர்வதற்கு உபயோகமான பணியை ஆற்றுகின்ற சுரப்பி ஒன்று இருக்கிறது. அதன் பெயர் பிட்யூட்டரி சுரப்பியாகும்.

மூளையின் அடிப்பாகத்தில் மிகப் பத்திரமான எலும்புக் கூட்டின் மத்தியிலே பாதுகாப்பாக அமையப் பெற்றிருக்கும் பிட்யூட்டரியை நாம் நன்கு இயக்கிவிட்டால், அதன் வழியே உறுப்புக்கள் செழுமை பெற்று உயரமாக வளர்ந்திட உதவும் என்பதால், அதற்குரிய பயிற்சியாக கீழ் வரும் பயிற்சியை முதன் முதலாகச் செய்யலாம்.

**செய்முறை:**

விரிக்கப்பட்டிருக்கும் சமுக்காளம் அல்லது அழுக்கில்லாத தரைப்பகுதியில் கால்களை விறைப்பாக முன்புறம் நீட்டியவாறு முதலில் உட்கார்ந்து கொள்ளவும்.

பின்னர் வலதுகாலை மடித்து இடது கால்புறமாகக் கொண்டு வந்து, வலது காலின் குதிகாலானது இடது தொடையின் தொடக்க இடமான அதாவது இடுப்பெலும்பும் தொடை எலும்பும்



சேருகின்ற பகுதியான பிட்டிப் பகுதியில் (Groin) சரியாக அமரும் வகையில் வைக்க வேண்டும்.

அதே போல் இடது காலையும் முழங்கால் மடிய வளைத்து வந்து, வலது கால்புறமாகக் கொண்டு சென்று, இடது குதிகால் வலது புற பிட்டியில் அமர்வது போல வைக்கவேண்டும். தெளிவான செயல் முறைக்குப் படம் பார்க்கவும்.

இப்பொழுது குதிகால்கள் இரண்டும், இரண்டு பக்கத்தில் இடுப்பெலும்புக்குரிய எதிரிடத்தில், அடிவயிற்றை அடுத்து இருப்பது போல இடம் பெற்றிருப்பதை நீங்கள் உணரலாம்.

பின்பு, உடலை நிமிர்த்தி, முழங்கால்கள் தரையினைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போல் உட்காரவும், வலது கையை வலது முழங்கால் மேலும், இடது கையை இடது முழங்கால் மீதும் படத்தில் காட்டியிருப்பது போல் வைத்திருக்கவும்.

இனி, பயிற்சியைத் தொடங்கலாம்.

நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளவும்.

மூச்சை நன்றாக இழுத்து உள் அடக்கியவாறே இந்தப் பயிற்சி முழுமையும் செய்து முடிக்கவேண்டும்.

மூச்சடக்கியபடி, முன்புறமாகத் தலையை சாய்த்து மோவாய் (Chin) மார்புப் பகுதியைத் தொடுவது போல குனிந்து, பின் இடது காதானது இடப்புறத் தோளைத் தொடுவதுபோல பின்புறம் சாய்ந்து, பின்னர் தலையின் பின் பகுதி முதுகுப் புறத்தைத் தொடுவதுபோல பின்புறம் சாய்ந்து, பின்னர் வலது காதானது வலது தோள் பகுதியைத் தொடுவது போலத்தொட்டு, பிறகு மோவாய் மார்பினைத் தொடுவதுபோல வைத்து பிறகு தலையை நிமிர்த்தி மூச்சினை வெளியே விடவும்.

அதுவரை மூச்சை உள்ளேயே இருத்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.

இந்தப் பயிற்சியை மிகவும் கடினமாகவோ அல்லது தலையை கஷ்டப்பட்டு அழுத்தியோ செய்யக்கூடாது; ஆரம்ப நாளில் சிறிது கடினமாகவும் இருக்கும்.

மிகவும் அமைதியாக, அவசரமில்லாமல் செய்ய வேண்டும். தொடர்ந்தாற் போல் இடது புறமாக கழுத்தை 5 முறை சுழற்றினால், பின்னர் மாற்று சுழற்சியாக, வலப்புற வழியாகவும் 5 முறை செய்ய வேண்டும்.

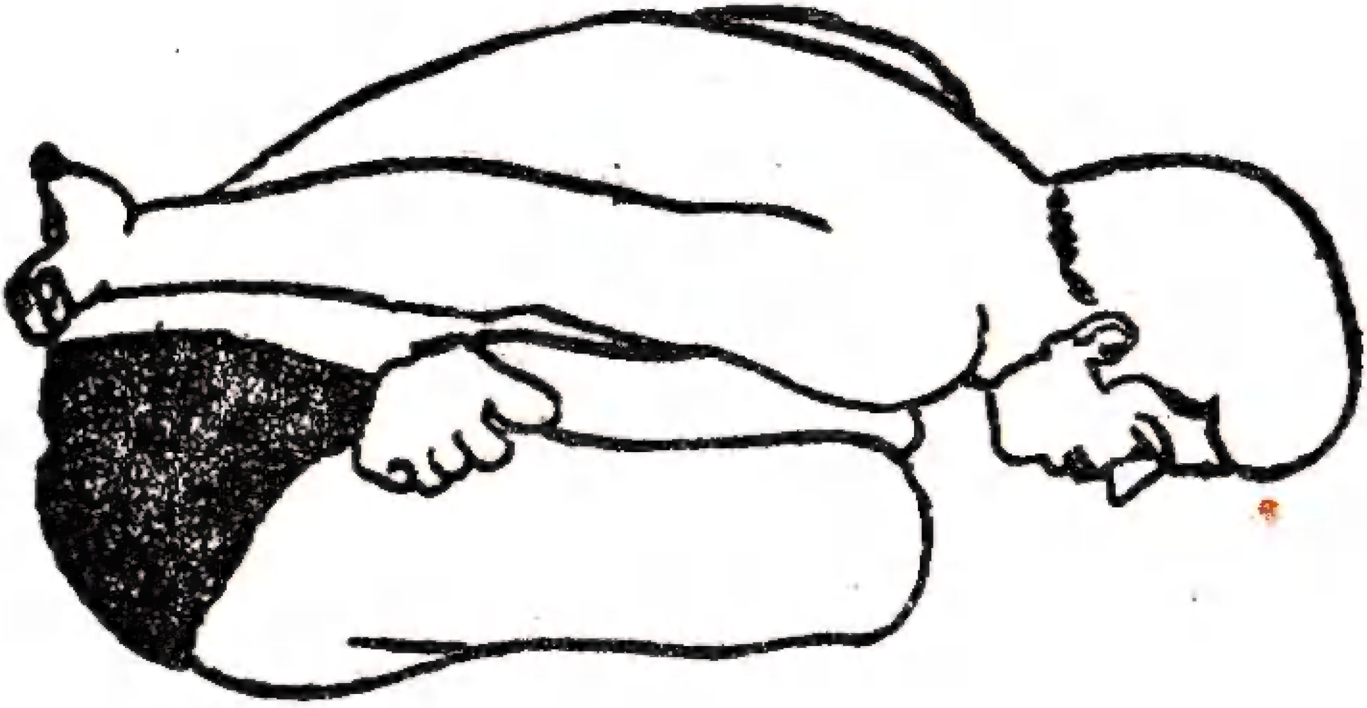
மூச்சை உள்ளே இழுப்பதும், வெளியே விடுவதும் மிக முக்கியமானது என்பதால், இதில் தீவிர கவனம் செலுத்திட வேண்டும்.

## 2. யோக முத்ரா

முதலில் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கொள்ளவும் பிறகு இரண்டு கைகளையும் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து, வலது கை மணிக்கட்டுப் பகுதியை இடது கையால் பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

கைகளைப் பிடித்துக் கொள்வதை இதமாக இருப்பதுபோல் பிடித்திருக்கவேண்டும். கைகளை வலிந்து, இறுக்கிப் பின்னிப் பிடித்துக் கொள்ளக்கூடாது.

இவ்வாறு கைகளை சேர்த்துக் கொண்ட பிறகு தான் பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும்.



இப்பொழுது நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளவும். தலையை முன்புறமாக சாய்த்து, பின்னர் இடுப்புப் பகுதி வளைய முன்புறமாக வளைந்து, இடுப்புப் பகுதி முன்புறமாக வைத்துள்ள குதிகால்களினை இலேசாக அழுத்துவது போல குனிந்திட வேண்டும்.

அதன் பிறகு, அடிவயிறு மேலும் முன்புறமாக வந்து குதிகால்களின் மீது பட, முன்புறமாகக் குனிந்து, நெஞ்சுப் பகுதி மேலும் முன்னோக்கிவர, தரையின் மீது முன் நெற்றி படுவது போல வைக்கவும்.

தண்டுவடம் (spine) நன்றாக வளைவது போலக் குனிந்திருக்கும் இந்தப் பயிற்சியை 10 வினாடி வரை அதே நிலையில் செய்திருக்கவும்.

பின்னர், இயல்பான மூச்சோட்டத்துடன் மேலே மெதுவாக நிமிர்ந்து எழும்பி விடவும்.

இதுபோல் மூன்று அல்லது நான்கு முறை குனிந்து நிமிரவும்.

நிமிர்ந்தவுடன் முதுகுப்பகுதி தலை, கழுத்து எல்லாம் ஒரே சீராக ஒரு நேர்க் கோட்டில் இருப்பது போல வைத்திருக்கவும். உறுப்புக்களை ஆட்டி அசைத்து அவசரப்பட்டு இந்தப் பயிற்சியை செய்யக் கூடாது.

இந்தப் பயிற்சியினால் குடற்பகுதிகள் அழுத்தப் பெற்று, உள்ளிருக்கும் மலப்பகுதியை எளிதில் வெளியேற்றும் வகையினால் வலிமையும் வாய்ப்பும் பெறுகின்றன. அதனால் சிறந்த உடல் நலம் பெறவும், தண்டுவடம் நெகிழும் தன்மை பெறவும் வழிவகைகள் கிடைக்கின்றன.

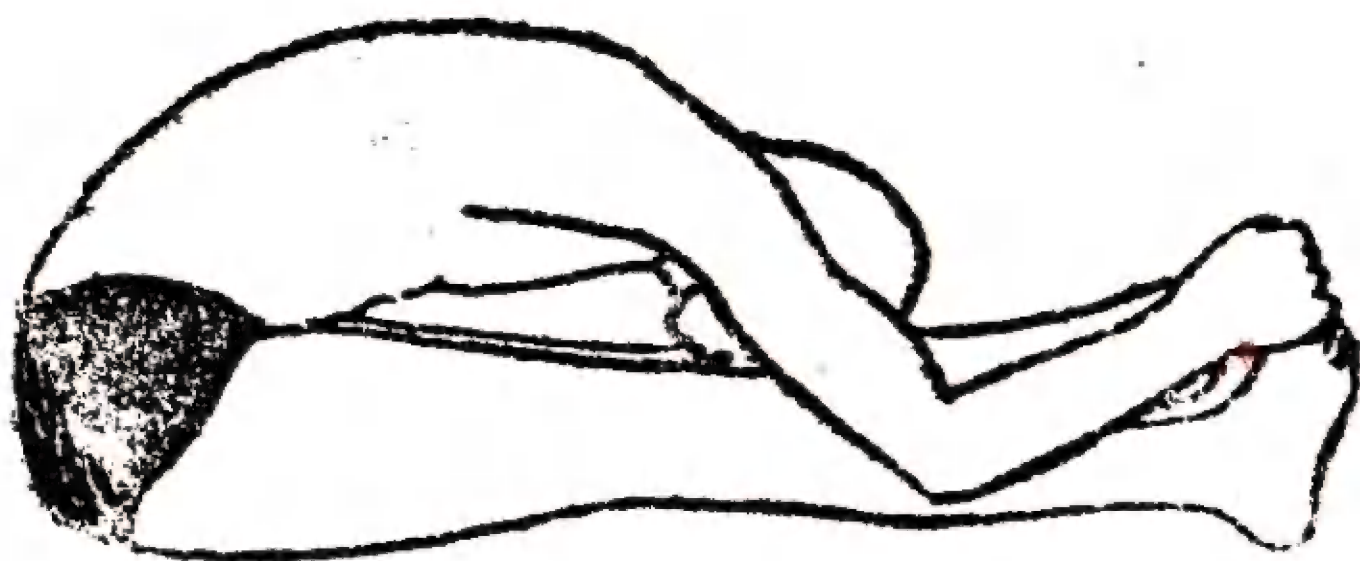
முதலில் இந்த ஆசனப் பயிற்சியை செய்வதற்கு சிரமமாக இருந்தாலும், செய்யச் செய்ய எளிதில் கைவரப் பெறலாம். மிக கவனத்துடன் இந்தப் பயிற்சியை செய்யவும்.

## 3. பச்சிமோத்தாசனம்

முதுகுப்புறத்திலுள்ள பின்புறத்தசைகள் அனைத்தையும் முன்புறமாக வளைத்து மேற் கொள்கின்ற இருக்கை முறை என்பதை குறிப்பது தான் பச்சிமோத்தாசனம் என்பதாகும்.

**செய்முறை:** விரிப்பின் மீது கால்கள் இரண்டையும் நீட்டி தலை முதுகுப்பகுதி அனைத்தும் நேரே இருப்பதுபோல் நிமிர்ந்து உட்காரவும். முழங்கால் இரண்டும் இணைந்தாற்போலவே முதலில் இருக்க வேண்டும்.

பிறகு மெதுவாக முன்புறமாகக் குனிந்து. இடது கையால் இடதுகால் பெருவிரலையும், வலதுகையால் வலதுகால் பெருவிரலையும் பிடித்துக் கொள்ளும் வகையில் முன்புறமாகக் குனிய வேண்டும்.



கால்களை மடக்காமல் கால்கள் தரையைவிட்டு மேலே எழும்பாமல் மேலும் குனிந்துசென்று, முழங்கால்களின் மீது முகம்படும்படி வைக்கவும்.

இதே நிலையில் 10 வினாடிகள் இருக்கலாம் அல்லது இருக்க முடியும் என்ற இதமானநிலை அமைந்திருக்கும் வரையில் தொடரலாம்.

பிறகு மெதுவாக மேலே எழும்பி நிமிர்ந்துஉட்காரவும்.

இந்தப் பயிற்சி நேரம் முழுவதுமே இயல்பான மூச்சோட்டம் மூச்சிழுத்தல் இருக்கலாம், கீழே குனிந்து கால்களைத் தொடும்வரை வசதிக்கேற்றாற்போல் மூச்சிழுத்துக் கொள்ளலாம். அது மேலும் குனிவதற்கு உதவியாகவும் இருக்கும்.

**குறிப்பு:** ஆரம்ப காலத்தில் கட்டை விரல்களைத் தொடுவதே கடினமாக இருக்கும். அதற்காக தொட

முடியவில்லையே என்று கவலைப்படக் கூடாது. தைரியத்தை இழக்காமல் முடியும் என்ற முயற்சியைக் கைவிடாமல் தொடர்ந்து தினம் பழகினால் விரைவில் இது எளிதாகிவிடும்.

தொட முடியவில்லையே என்று மனக் கவலையுடன் வேதனையுடன் பயிற்சியை செய்யக்கூடாது முடிந்ததை செய்கிறோம் என்ற மனதிருப்தியுடன் செய்ய வேண்டும். அதே நேரத்தில் முழுமையாகச் செய்தாக வேண்டும். செய்து விடலாம் என்ற நம்பிக்கையுடனும் செய்ய வேண்டும்.

**பயன்கள்:** இடுப்பு முன்புறமாக முழுதும் வளைவதால் இடுப்புப் பகுதிகளுக்கு அதிகமான இரத்த ஓட்டம் செல்கிறது. அதனால் அந்தப் பகுதிகள் செழுமையடைகின்றன. வயிற்றுத் தசைகளை முன்புறமாக மடித்து பயிற்சி செய்வதால் அவைகள் வலிமையடைகின்றன. இதனால் மலச்சிக்கல் இல்லாத தூய்மை நிலை அடைய ஏதுவாகிறது.

தொந்தியைக் குறைக்க இது சிறந்த ஆசனமாகும். எளிதாக நெகிழும் தன்மையில் முதுகெலும்பும் தண்டுவடமும் நெகிழ்ச்சி பெறுவதால் உயர்வதற்கு நல்ல வழி அமைகிறது இளமையாய் வாழும் இயல்பினையும் அளிக்கிறது. நிமிர்ந்து நிற்கவும், நிமிர்ந்து நடக்கவும் போன்ற பாங்கினை அளித்து தோற்றத்தில் மேன்மையைத் தருகிறது.

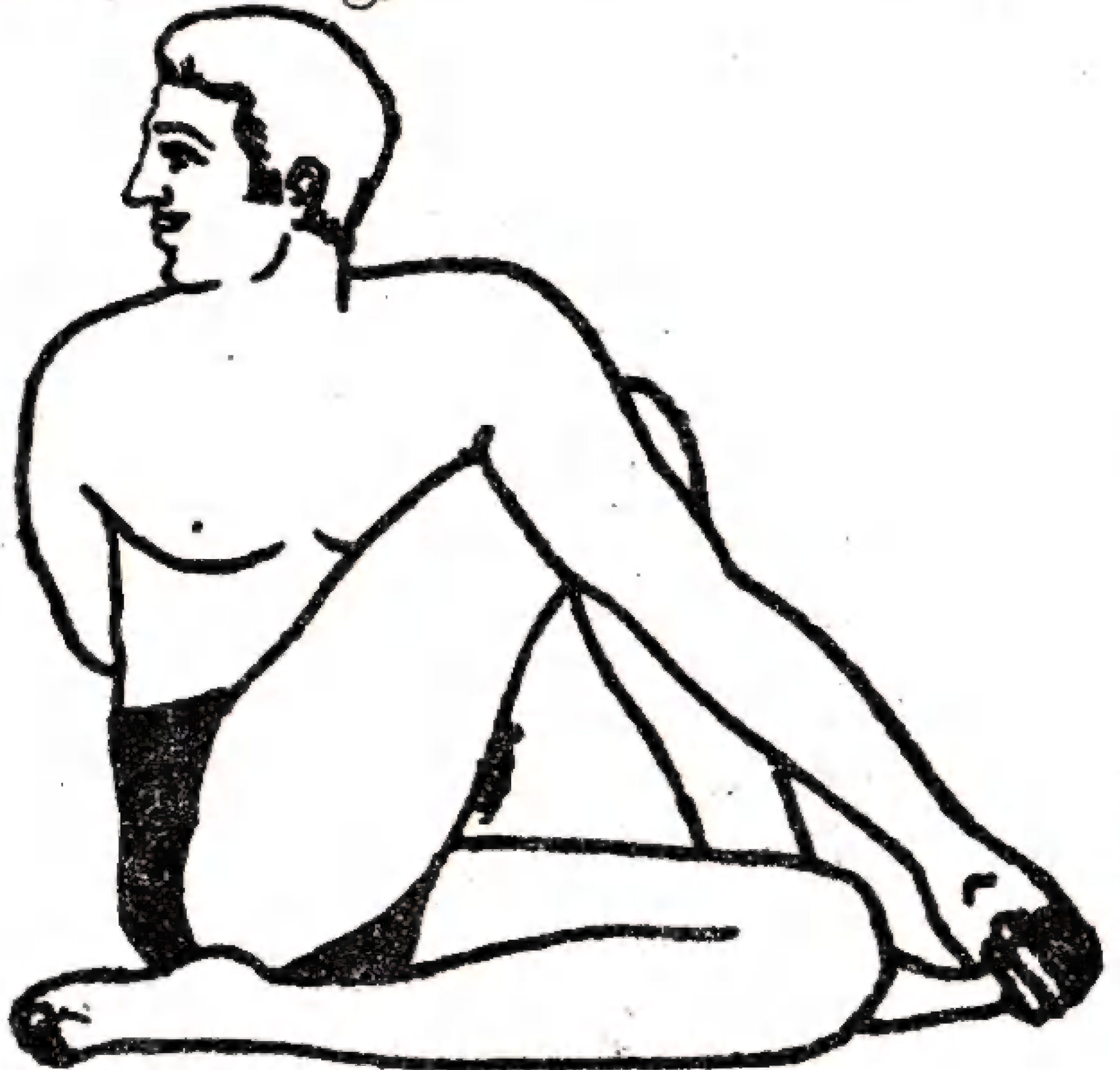
## 4. அர்த்த மத்சியேந்திராசனம்.

**பெயர் விளக்கம்:** அர்த்த என்றால் சமஸ்கிருதத்தில் பாதி என்று பொருள்படும். மத்சியேந்திராசனத்தில் இது பாதி இருக்கை அமைப்பாக அமைந்திருப்பதால் இந்தப் பெயர் பெற்றிருக்கிறது.

மத்சியேந்திரா என்ற யோகி ஒருவர் அக்காலத்தில் இருந்தார். அவர் தன்னிடம் யோகம் பயின்ற ஹடயோக மாணவர்களுக்கு இதனை முதன் முதாலாகக் கற்பித்தார் என்றும். அதனால்தான் அவர் பெயரிலேயே அர்த்த மத்சியேந்திராசனம் என்ற இந்தப்பெயர் வந்ததது என்றும் கூறுகிறார்கள்.

**செயல்முறை**: கால்களை முன்புறமாக நீட்டி விரிப்பின் மீது விறைப்பாக நேரே நிமிர்ந்து உட்காரவும்.

முழங்கால் வளைய வலது முழங்காலை மடித்து. இடது தொடையின் அடிப்பாகத்தில்,வலது குதிகால் படும்படி வைக்கவும். மேலும் மேலும் வலது குதிகாலை உள்ளேயே அழுத்திப் பார்த்தால் இணையாக சேர்ந்துபோகின்ற இரண்டு எலும்புகளுக்கிடையே. தசையாலான இடைவெளி இருப்பதை நன்கு உணரலாம். குதிகாலை அந்தத் தசைபாகத்துடன் அழுத்தி வைத்து உட்காரவும். ஆனால். குதிகால் மேல் உட்காரக் கூடாது.



அடுத்து. இடது காலைத் தூக்கி. கீழே வைக்கப்பட்டிருக்கும் வலது காலுக்குக் குறுக்கே அப்புறம் (வலப்புறம்) கொண்டு சென்று வைக்கவும் (படம் காண்க).

இப்பொழுது. இடது முழங்கால் செங்குத்தாய் நிற்பது போல் இருக்கிறது. அத்துடன் நிமிர்த்திய இடது முழங்கால் வலப்புற பக்கத்தில் (Axilla) பட்டுக் கொண்டும் இருக்கிறது.

பிறகு இடது முழங்காலைக் கடந்து வலது கை வந்து இடது பாதத்தைப் பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

அப்புறமாக. இடது கையினை முதுகுப்புறமாகச் சுற்றி வலது தொடைப் பகுதியைப் பற்றிக் கொள்ளவும்.

இப்பொழுது. இடப்புறமாக இடுப்பை வளைக்கவும். அதே சமயத்தில் கழுத்தையும் இடது தோள்புறம் பார்ப்பதுபோல் வளைத்து நிற்கவும். மார்பை நேராக நிறுத்திவைத்திருக்கவும்.

10 வினாடி நேரம் இருந்து. சிறிது சிறிதாக பிடிகளைத் தளர்த்தி. கை கால்களைவிடுவித்து விடவும்.

அதேபோல். மறுகாலை மடித்து முன்னர் கூறி இருப்பது போல் செய்யவும்.

இதனை முதுகெலும்பினை முறுக்கும் பயிற்சி என்று கூறுகிறார்கள். முதுகெலும்பிலுள்ள இணைப்புக்களிலும் நெகிழ்ச்சி ஏற்பட. அதனால் உயரமாக இருக்கும் அமைப்பு ஏற்படுகிறது.

**பயன்கள்**: முதுகெலும்பினை வளைத்து நெகிழுந் தன்மையானதாக்கி, வளமுடன் பணியாற்றச் செய்கிறது. வயிற்றுத் தசைகளைப் பிடித்துவிட்டு (Massage) பதப்படுத்தப்படுகிறது. முதுகெலும்பைச் சார்ந்த நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டுகிறது.

மலச்சிக்கலையும் பசி மந்தத்தையும் இது போக்கி வைக்கிறது. முதுகெலும்புப் பகுதியில் முழுவதும் இரத்த ஓட்டத்தை மிகுதிப்படுத்துகிறது.

**எண்ணிக்கை:**

1. வலது காலை மடித்து வைத்து, இடதுகாலை மாற்றி வைத்து, வலது கையால் இடது காலைப் பிடித்து, இடது கையால் வலது தொடையைப் பிடிக்கவும்.

2. கழுத்தை இடது தோள்புறம் திருப்பி,முதுகினைத் திருப்பவும். பிறகு நிமிர்ந்து இருக்கவும்.

## 5. பாத ஹஸ்தாசனம்

**பெயர் விளக்கம்:** பாதஹஸ்தாசனம் என்றசொல்லை நாம் பிரித்தால், பாதம்+ஹஸ்தம்+ஆசனம் என்று மூன்றாகப் பிரியும்.

பாதம் என்றால் கால்கள். ஹஸ்தம் என்றால் கைகள். ஆசனம் என்றால் இருக்கும் நிலை அமைப்பு.

கால்களுக்கும் கைகளுக்கும் ஒரு இணைப்பினை உண்டாக்கும் இருக்கை என்பதே இதன் அடிப்படை அமைப்பாகும்.

இதனை நின்றுகொண்டே செய்யும் பச்சிமோத்தாசனம் என்றும் கூறுவதுண்டு.

**செய்முறை:** உடலை விறைப்பாக வைத்து, மார்பினை உயர்த்தி கால்களை சேர்த்து வைத்து நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும்.

தலைக்கு மேலே கைகள் இரண்டையும் உயர்த்தி இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து, முன்பாதங்களைத் தொடுவதற்காகக் குனிய வேண்டும். குனிந்து, கட்டை விரல்களையும் பிடித்துக் கொள்வதோடல்லாமல், மேலும்குனிய வேண்டும்.

தலைக்கு மேலே கைகள் இரண்டையும் உயர்த்தி இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து, முன்பாதங்களைத் தொடுவதற்காகக் குனிய வேண்டும். குனிந்து, கட்டை விரல்களையும் பிடித்துக் கொள்வதோடல்லாமல், மேலும்குனிய வேண்டும்.

இரண்டு கைகளுக்கிடையிலும் முகம் மேலும் தாழ்ந்து குனிந்து, முழங்கால்களைத் தொடுவது போல வைக்க வேண்டும்.

குறைந்தது 5 முதல் 10 வினாடிகள் அப்படியே நிற்கலாம்.

மீண்டும் கைகளை உயர்த்தும்போது காதின்தொடர்பு அகற்றாமலேயே கைகளை உயர்த்த வேண்டும்.

முதலில் கட்டை விரல்களைத் தொடுவதே கடினமாக இருக்கும். தொடர்ந்து பயிற்சிசெய்தால், எளிதாக முடியும்.

இதனை 5 அல்லது 7 முறை தொடர்ந்து செய்யலாம்.



**எண்ணிக்கை:**

1. கால்களை சேர்த்து வைத்து, தலைக்கு மேல் கைகளை உயர்த்தி நிற்க வேண்டும்.

2. முழங்கால்களை மடக்காமல் குனிந்து,கட்டை விரல்களைப் பிடித்து, முகத்தை முழங்கால்களின் மீது படும்படி தொடவும்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல கைகளை உயர்த்தி நிற்கவும்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

**பயன்கள்:** பச்சிமோத்தாசனத்திற்குக் கிடைக்கும் அத்தனைப் பயன்களும் இதிலும் கிடைக்கும். உடல் உயரமாக வளர இது உதவுகிறது. தொந்தியைக் குறைய வைக்கிறது. கனமில்லாத உடல் பெற வைக்கிறது. தேவையில்லாத வயிற்றுத் தசைகளைப் போக்குகிறது. முதுகெலும்பின் வளையத்தின் நெகிழ்ச்சி மிகுதிப்படுகின்றது.

6. சர்வாங்காசனம்

**பெயர் விளக்கம்:** சர்வாங்கம் எனும் சொல், சர்வம் + அங்கம் எனப் பிரிந்து, அனைத்து உறுப்புக்கள் என்ற பொருளைத் தருகிறது.

இந்த ஆசன இருக்கையில், எல்லா உறுப்புக்களும் தொடர்ந்து, சேர்ந்து செயல்படுவதையே குறித்து நிற்கிறது.

பொதுவாக இந்த ஆசனத்தை தோள் தாங்கி **(Shoulder Stand)** என்றும் அழைப்பார்கள். இது யோகிகளின் அறிவார்ந்த,

பெரும் திறமை மிகுந்த ஆசன அமைப்பு என்றும், மனித மூளையின் அரிய கண்டுபிடிப்பு என்றும் புகழ்ந்துரைப்பார்கள்.



இதனை மேல்நாட்டு ஸ்வீடிஷ் முறையில், மெழுகு வர்த்திப் பயிற்சி (Candle) என்றும் கூறுகின்றார்கள்.

**செயல் முறை:** விரிப்பின் மீது அமர்ந்து, பிறகு கால்களை நீட்டி மல்லாந்து படுக்கவும். கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் வைத்திருக்கவும். சுவாசம் வழக்கம்போல, இயல்பாக இருக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது கால்கள் இரண்டும் இணையாக இருக்குமாறு வைத்து, மெதுவாக இரு கால்களையும் மேலே உயர்த்த வேண்டும். கொஞ்சங் கொஞ்சமாக இடுப்புப் பகுதி (Trunk), பிறகு மேல் பகுதியை (Hip) உயர்த்தி முழங்கால்களை மடக்காமல் விரைப்பாக வைத்துக் கொண்டே மேல் நோக்கி உயர்த்த வேண்டும்.

உயர்த்திக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே, முழங்கைகளை இருபுறமும் தரையில் ஊன்றி, இடுப்புப் பகுதியை இருபுறமும் பிடித்துத் தாங்கிக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு, இன்னும் காலை செங்குத்தாக நிற்கும்படி **(Verticle)** மேலே உயர்த்த வேண்டும்.

கழுத்திலும், தோள் பகுதியிலும் உடல் எடை முழுவதும் விழுவது போல, கைகளை உயர்த்தி நின்று, மோவாயை **(Chin)** மார்புக்குழி மீது (அதாவது இரண்டு தோள் எலும்புகளும் சேருமிடம்) வைத்து அழுத்த வேண்டும். இதற்கு மோவாய் பூட்டு **(Chin Lock)** என்று பெயர்.

செங்குத்தாகக் காலை உயர்த்தி இருக்கின்ற பொழுது கழுத்தின் பின்பாகம், தலையின் பாகம் மற்றும் தோள்களின் பகுதிகள்அனைத்தும் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

**குறிப்புகள்:** இந்த ஆசனத்தை செய்யுபொழுது உடலை முன்னும் பின்னும் ஆட்டி அசைக்கக் கூடாது. உயர்த்திய நேரம் முடிந்ததும், உயர்த்திய கால்களை மெதுவாக, அழகுபட, **(Elegance)** கீழே இறக்க வேண்டும்.

திடீரென்று ஏற்றி உயர்த்தி இறக்குகின்ற முறை மிகவும் தவறான முறையாகும். இதனை நளினமான முறையிலே செய்வது நிறைந்த பயனை நல்கும். காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் இதனைச் செய்யலாம்.

**எண்ணிக்கை:**

1. மல்லாந்து படுத்திருந்து, கால்களை உயரே உயர்த்தி, கைகளை இடுப்புப் பக்கவாட்டில் பிடித்து, செங்குத்தாக உயர்த்துதல்.

2. மல்லாந்து படுத்திருத்தல்.

**பயன்கள்:** சர்வாங்காசனம் செய்து முடித்த உடனேயே மத்சியாசனம் செய்வது நல்ல பயனைக் கொடுக்கும்.

மோவாயை கழுத்துக்குப் பக்கத்தில் அழுத்தும் போது, அருகிலுள்ள தைராய்டு சுரப்பிகளுக்கு இரத்த ஓட்டமானது அதிகம் பாய்ச்சப்படுகிறது. அதனால் தைராய்டு வளம் பெறுகிறது. அந்த தைராய்டானது வேலையில் குறைந்தால், நோயுறுதல், புத்திமங்குதல், ஞாபகசக்தி குறைதல் போன்ற கெடுதல்கள் உண்டாகும். ஆகவே தைராய்டு சுரப்பிக்கு நல்ல வளமையை இந்த ஆசனம் அளிக்கிறது.

இரத்த ஓட்ட மண்டலம், சுவாச மண்டலம், உணவுக் குழல் மண்டலம், மற்றும் கழிவகற்றும் பகுதிகள் அனைத்தும் சிறப்பாகப் பணியாற்ற உதவுகிறது. மலச்சிக்கல் தீர்கிறது.

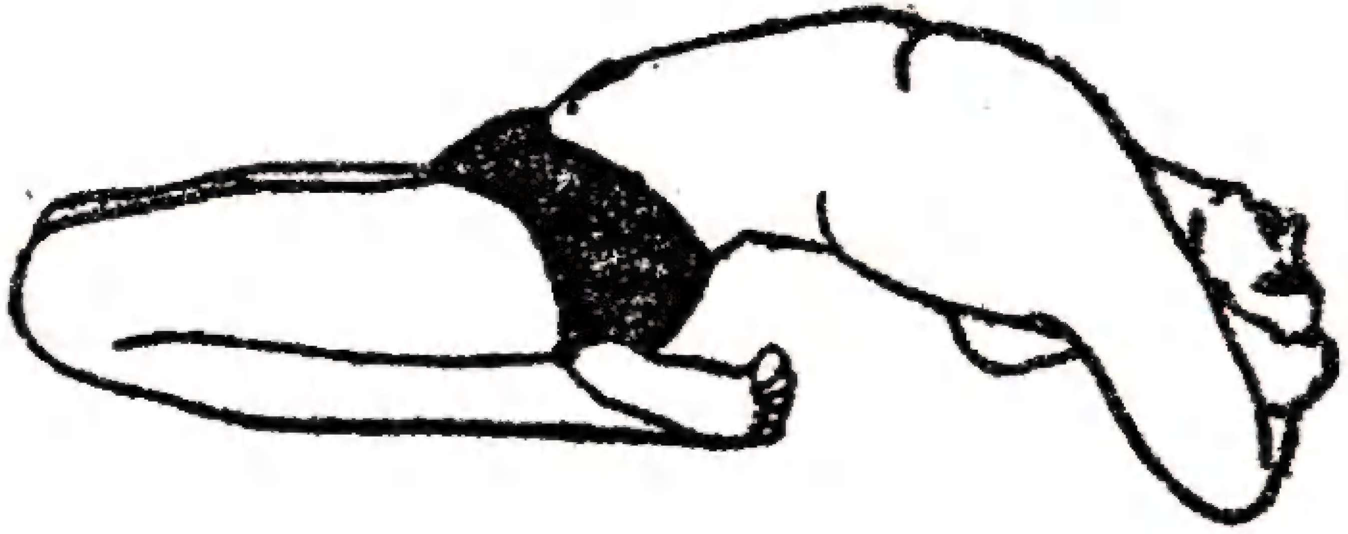
முதுகுத் தண்டினை வளம்பெற வைக்கிறது. ஜீரண சக்தியை மிகுதிப்படுத்துகிறது. மூல வியாதியைப் போக்குகிறது.

பலஹீனமுள்ள இதயமுள்ளவர்கள் இந்த ஆசனம் செய்வது உகந்தது அல்ல என்பது பலர் கருத்தாகும்.

### 7. மத்சியாசனம்

**பெயர் விளக்கம்:** மத்சி எனும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு மீன் என்பது பொருளாகும். ஆசன அமைப்பு அவ்வாறு ஒரு தோற்றத்தை அளிக்கிறது.

இந்த ஆசனப் பயிற்சியின் வழியாகப் பெறுகின்ற பிளாவினி பிராணாயாமம் என்னும் ஒரு வித யோக சுவாசித்தலின் மூலமாக ஒரு யோகாசனப் பயிற்சியாளர்,



நீந்தாமலேயே தண்ணீரில் நீண்ட நேரம் மீன் போல மிதக்கலாம் என்கிறார்கள் ஆசனவல்லுநர்கள்.

நாம், நமது உடல் வளர்ச்சிக்காக இந்த ஆசனத்தைச் செய்யலாம்.

**செயல் முறை:** விரித்த சமுக்காளத்தில், வஜ்ராசன இருக்கையில் முதலில் உட்கார வேண்டும்.

வஜ்ராசன இருக்கையில் இருந்த பிறகு, அப்படியே பின்புறமாக சாய்ந்து படுக்க வேண்டும். படுக்கும் போது வஜ்ராசன அமைப்பு சிறிதும் கலையக்கூடாது. கால்களும் விலகக் கூடாது. (படம் காண்க). வஜ்ராசன அமைப்புள்ள கால்கள் தரையினைத் தொட்டு கொண்டிருக்க வேண்டும்.

பின்னால் சாயும் போது திடுமென சாய்ந்து படுக்கக் கூடாது.

அதாவது முழங்கைகள் அல்லது கைகளை பின்புறம் தரைப்பகுதியில் வைத்துச் சாய்ந்த பிறகு, முதுகுப் பகுதியில் ஒரு வளைவு போல அல்லது ஒரு பாலம் அமைவது போல, இடுப்பினை நன்றாக மேலே உயர்த்தி, தலையின் உச்சி பாகம் தரையில் இருப்பது போல படுக்க வேண்டும்.

பிறகு கைகளால் இரு கால் கட்டை விரல்களைப் பற்றிக் கொண்டு, முன் கூறிய முறையில் இருக்கையில் இருக்க வேண்டும்,

**குறிப்பு**: சர்வாங்காசனாத்திற்குப் பிறகு, மத்சியாசனத்தைச் செய்ய வேண்டும். சர்வாங்காசனத்தில் முதுகெலும்பும் கழுத்தும் முன் பக்கமாக வளைகின்றன. அதில் வலியும் வேதனையும் இருந்தால், மத்சியாசனத்தில் முதுகெலும்பும் கழுத்தும் பின் பக்கமாக வளைவதால் தசைகளில் ஏற்படுகின்ற பிடிப்பும், விறைப்பும், முறுக்கும் மற்ற வலிகளையும் இது தீர்த்து வைக்கிறது.

சர்வாங்காசனம் செய்கின்ற 3ல் 1 பங்கு நேரத்தில்தான் மத்சியாசனம் செய்ய வேண்டும் என்று ஒரு சிலர் அபிப்ராயப்படுகின்றார்கள்.

முதலில் மத்தியாசனம் செய்ய சிரமமாகத்தான் இருக்கும். பழகப்பழக நன்றாக உடல் வளைந்து கொடுக்கும்.

**எண்ணிக்கை:**

1, இரண்டு கால்களையும் பின்புறமாக மடித்து அதன் மேல் அமர்கின்ற வஜ்ராசன இருக்கையிலிருந்து பின்புறமாகப் படுக்கவும்.

2, வஜ்ராசன இருக்கைக்கு வரவும்.

**பயன்கள்**: சர்வாங்காசனத்தில் பெற்ற வேதனைக்கு மாற்று மருந்தாக இந்த ஆசனம் உதவுகிறது. நுரையீரல்கள் விரிந்து கொடுப்பதால் அதிக சுவாசம் பெறத் தூண்டுகிறது.

கழுத்தினை, தோள் பகுதிகளை மற்றும் தசைகளை இதமாகப் பிடித்துவிடுகிறது. தைராய்டு போன்ற சுரப்பிகள் அதிக இரத்த ஓட்டம் பெற வழிவகை செய்கிறது.

இடுப்புப் பகுதி, முதுகுப்பகுதி, கழுத்துப்பகுதிகள் நன்கு வலிமை பெற்றுத் திகழ்கின்றன.

எண்டோகிரைன் சுரப்பிகள், பிட்யூட்டரி சுரப்பிகள் வலிமை பெற உதவுகிறது. வயிற்றுத் தசைகள் வளம் பெறுவதால் மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கிறது.

## 8. ஹலாசனம்

**பெயர் விளக்கம்**: ஹலா எனும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்குத் தமிழில் கலப்பை என்பது பொருளாகும். ஆசனம் செய்யும் ஒருவரை பார்க்கும் போது கலப்பை ஒன்று இருப்பது போல தோன்றும் அமைப்பினால் தான் இதற்கு ஹலாசனம் என்ற பெயர் வந்திருக்கிறது.

ஆங்கில உடற்பயிற்சி முறையில், இதனை பின்புறமாக இடுப்பைச் சுழற்றும் பயிற்சி (Trunk Rolling up Backward) என்று கூறி, நடைமுறையில் பயன்படுத்துகின்றார்கள். என்றாலும், யோகாசனத்தின் மூலமே தான் இதில் நிறைய பயனைப் பெற முடியும்.

**செயல் முறை**: விரிப்பின் மீது முதலில் மல்லாந்து படுக்கவும். கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில்,

உள்ளங்கைகள் தரைப் பகுதியைப் பார்த்திருப்பது போல வைத்து, தொடைக்குப் பக்கத்தில் வைக்க வேண்டும்.



பிறகு, கால்களை மடக்காமல், மெதுவாக, உயரமாகக உயர்த்தவும்.

கைகளை தரையைவிட்டு எடுக்காமல், இடுப்பை, மட்டுமே உயர்த்திப் பின்புறமாகக் கொண்டு போக வேண்டும். மேலே உயர்த்திய கால்களை, தலைக்குப் பின்புறம் உள்ள தரையைத் தொடுவதற்காகக் கொண்டு செல்லவும். முழங்கால்கள் விறைப்பாக இருக்க வேண்டும்.

கால்கள், தொடைப்பகுதிகள் எல்லாம் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருப்பது போல இருக்க வேண்டும். மோவாயை (Chin) மார்பின் மீது வைத்து அழுத்தவும். மூக்கின் வழியே மெதுவாக மூச்சு விடவும் (படம் பார்க்கவும்)

ஓரிரு நிமிடங்கள் இருந்து, மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வரவும்.

**எண்ணிக்கை :**

1. மல்லாந்து படுத்திருந்து கால்களை உயர்த்திப் பின் புறமாக கொண்டு வந்து தரையைத் தொடவும்.

2. மல்லாந்து படுத்திருந்த நிலைக்கு வரவும்.

**பயன்கள்**: முதுகுப்புறமுள்ள எல்லா எலும்புகளும் நன்கு வளைந்து நெகிழும் தன்மையைப் பெறுகின்றன. வலிமையான அடிவயிற்றுத் தசைகள், நிமிர்ந்த முதுகுத் தண்டு, கழுத்துத் தசைகள் எல்லாம் வளமான தைராய்டு சுரப்பிகளைப் பாதுகாத்துப் பணியாற்றச் செய்கின்றன.

இதயத்தை வலிமையாக்கி, இரத்த ஓட்டத்தை விரைவு படுத்துகிறது. மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. சுறுசுறுப்பும் சக்தியும் நிறைந்த தேகத்தை தருகிறது.

**9. சலபாசனம்**



**பெயர் விளக்கம்**: சலபா என்ற சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு வெட்டுக்கிளி என்பது பொருளாகும்

இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும்பொழுது பார்த்தால், ஒரு வெட்டுக்கிளியானது தனது வாலை உயர்த்திக் கொண்டிருப்பது போல தோற்றமளிப்பதால் தான் இதனை சலபாசனம் என்று பெயரிட்டு அழைத்தனர் போலும்.

புஜங்காசனத்தில் இடுப்புக்கு மேற்பட்டிருக்கும் மார்புப் பகுதிகளுக்கு வலிமை தரும் பயிற்சித் தன்மையைப் பார்த்தோம். இந்த சலபாசனத்தில், இடுப்புக்கு கீழே உள்ள கால் பகுதிகளுக்கு வலிமையூட்டும் தன்மையில் அமைந்திருப்பதை நாம் காணலாம்.

**செயல் முறை**: விரித்திருக்கும் விரிப்பில், முதலில் குப்புறப் படுக்க வேண்டும். அதாவது வாய், மூக்கு தரையில் படும்படி குப்புறப் படுத்திருந்து உள்ளங்கை மேற்புறம் பார்ப்பது போல இருத்தி, கைகள் இரண்டையும் உடல் பக்க வாட்டில் வைத்து நீட்டி இருக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது மூச்சை மெதுவாக உள்ளேயிழுக்க வேண்டும். இப்பொழுது உடல் முழுவதையும் விறைப்பாக வைத்துக் கொண்டு, கால்களை மட்டும் அதாவது முதுகெலும்பின் கீழ்ப் பகுதி நுனிவரை (Sacrum) மேலே உயர்வது போல தூக்கி உயர்த்த வேண்டும். (கைகளை மூடி இறுக்கிக் கொண்டால், கால்களை மேலே தூக்க உதவும் என்பது ஒரு சிலர் அபிப்ராயமாகும்).

உடலை வேதனைப்படுத்தாமல், இவ்வாறு கால்களை மேலே தூக்க வேண்டும். (படம் பார்க்கவும்) அப்படி தூக்கிய நிலையில் உடல் எடையானது, தரையோடு தரையாக இருக்கின்ற

மார்பு, கைகள் இவற்றின் மீதுதான் விழும் என்பதை பயிற்சி செய்பவர்கள் உணரலாம்.

தொடைப் பகுதிகள், கால்கள், முன்பாதங்கள் எல்லாம் ஒரே நேர்க் கோட்டில் இருப்பது போல நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

20 வினாடிகள் வரை இந்த இருக்கையில் இருக்கலாம்.

கால்களை கீழே இறக்கும் போது மெதுவாக இறக்கி வரவும். களைப்பு வரும் வரை இந்த ஆசனத்தை செய்யக்கூடாது.

இதுபோல், கால்களை பின்புறமாக அதிக உயரம் தூக்குவது முதலில் கடினமாகத்தான் தோன்றும், தொடர்ந்த பயிற்சியால் எளிதாகச் செய்ய முடியும்.

**எண்ணிக்கை:**

1. குப்புறப் படுத்தவுடன், மேலே விளக்கிய முறையில் கால்களை உயர்த்தவும்.
2. பிறகு மெதுவாக முன் நிலைக்கு வரவும்.

**பயன்கள்:** ஈரல், கணையம், சிறுநீர்ப்பை போன்ற உறுப்புக்களை வலிமைப்படுத்துகிறது.

வயிற்றுத் தசைகள் மேலும் வலிமை பெறுகின்றன. இடுப்பிற்குக் கீழே உள்ள பகுதிகள் இந்த இயக்கத்தில் அதிக அளவு இரத்த ஓட்டத்தைப் பெறுகின்றன.

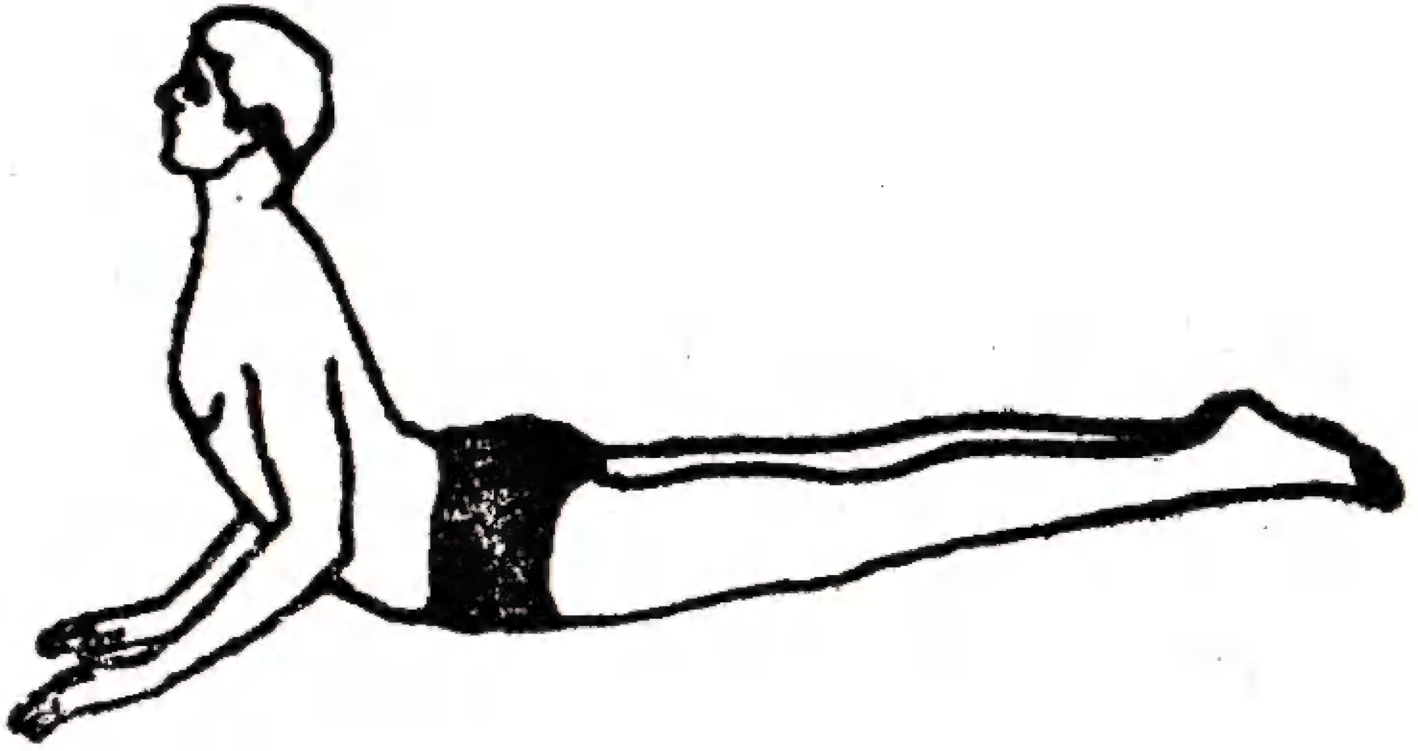
ஆழ்ந்த சுவாசத்தினால் சுவாசத் தசைகள் அதிக சக்தியைப் பெறுகின்றன. நுரையீரல் வலிமையுறுகிறது. காற்றுப் பாதைகள் தடைகளின்றி அமைகின்றன. தூய்மை பெறுகின்றன.

நுரையீரலுக்கு நலம் தரும் சிறந்த ஆசனமாகவும் இது அமைகிறது.

## 10 புஜங்காசனம்

**பெயர் விளக்கம்: புஜங்** எனும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்குத் தமிழில் பாம்பு என்பது பொருளாகும்.

இந்த ஆசனத்தை செய்து முடித்த நிலையில் ஒருவரைப் பார்க்கும் பொழுது, அவரது உயர்த்திய இடுப்பு கழுத்து, தலை இவற்றைக் கூர்ந்து கவனித்தால், செதில்களின் ஆதாரத்தில் தலையைத் தூக்கிப் படம் விரித்திருக்கின்ற பாம்பினைப்போல தோற்றம் தரும் என்பதால், இதற்குப் புஜங்காசனம் என்று பெயரிட்டிருக்கின்றனர்.



**செய்முறை:** விரிப்பின் மீது முதலில் குப்புறப் படுக்க வேண்டும். விரல்கள் முன்புறம் நோக்கி இருப்பது போல உள்ளங்கைகளைத் தோளுக்குக் கீழே முழங்கைகளை மடித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

கால்களின் முன் பாதங்கள் (Toe) பின்புறம் நோக்கி இருப்பது போல வைத்துப் படுத்திருக்க வேண்டும்

அதே சமயத்தில், நெற்றி மோவாய் (chin) தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போல வைத்து உடல் உறுப்புத் தளர்ந்த நிலையில் (relax) இருத்தியிருக்க வேண்டும்.

பிறகு, தலை, மார்புப் பகுதியை மெதுவாக மேல் நோக்கி உயர்த்தி, முதுகெலும்பினைப் பின் நோக்கி வளைக்க வேண்டும். இந்த நேரத்தில், உடலைத் துள்ள விட்டோ அல்லது ஆட்டி அசைத்தோ உடலை உயர்த்தக் கூடாது.

சிறிது சிறிதாக, மேல் நோக்கி உயர்த்திக் கொண்டே செல்ல வேண்டும், என்றாலும் இடுப்புப் பகுதி விரிப்பிலேதான் இருக்க வேண்டும். முன்பாதங்களும் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

படத்தில் உள்ளது போல் நிமிர்ந்து 10 வினாடி இருக்கலாம்.

பிறகு மெதுவாக. கை அழுத்தத்தை (Pressure) குறைத்து. மெதுவாக முன்பு இருந்த நிலைக்கு முன் பகுதி உடலைக் கீழாகக் கொண்டு வரவும். பிறகு மூச்சை வெளியே விடவும்.

இதை தொடர்ந்து மூன்று அல்லது நான்கு முறைசெய்யலாம்.

**பயன்கள்:** முதுகெலும்பானது இயல்பாக வளைந்து நெகிழுந்தன்மை பெறுகிறது. முதுகெலும்புத் தொடரிலிருந்து வருகின்ற 31 இணை நரம்புகள் வலிமை பெறுகின்றன. அதிக உழைப்பினால், வேலையில் பெறுகின்ற முதுகு வலியை இது போக்கி, இதமளிக்கிறது. வயிற்று தசைகள் இறுக்கப்பட்டு மலச்சிக்கல் தீர்க்கப்படுகிறது. ஜீரண சக்தி அதிகமாகிறது. அட்ரீனல், தைராய்டு சுரப்பிகளை நல்ல பணியாற்றத் தூண்டுகிறது. உடல் உயரும் வகைக்கு வழி செய்கிறது.

## 9. சுவாசமும் சுகானுபவமும்.

ஆழ்ந்து சுவாசத்தை உள்ளிழுப்பதில் உள்ள ஆனந்தத்தை, அதை அனுபவித்துச் செய்பவர்களே உணர முடியும். பெறற்கரிய பேரின்பமும் பெற முடியும். அதனை உடற்பயிற்சி செய்வதின் மூலமே பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

சாதாரணமாக மூச்சை உள்ள இழுப்பதும், வெளியே விடுவதும் இயற்கையாக எப்பொழுதும் நடக்கக் கூடிய காரியமே. ஆனால் சரியாக, முறையாக, ஆழ்ந்து சுவாசத்தை உள்ளே இழுக்கும்பொழுது அதனால் எத்தனை எத்தனை பயன்கள் உண்டாகின்றன தெரியுமா?

நிறைய காற்றினை நுரையீரலுக்கு உள்ளிழுத்து அனுப்பும் போது, நிறைய காற்றினை (oxygen) நுரையீரல் ஏற்றுக் கொள்கிறது. உயிர்க்காற்றினை இரத்தம் எடுத்துக் கொள்கிறது. இரத்த ஓட்டம் அதனால் விரைவு பெறுகிறது. இதனால் உடம்பில் உள்ள எல்லா செல்களுக்கும் இரத்தம் விரைந்து செல்கிறது, பயனளிக்கிறது.

செல்கள் செழிப்படைகின்றன. அதனால் உறுப்புகள் வளரவும் வாய்ப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

சாதாரணமாக சுவாசிப்பதால் என்ன குறைந்துபோய் விடுகிறது? உடற்பயிற்சி செய்வது மிகவும் அவசியமோ என்று கோபமாகப் பேசுபவர்களும் உண்டு.

சாதாரணமாக சுவாசிக்கும் பொழுது தேவையான உயிர்க் காற்று நுரையீரல் முழுவதுதற்கும் போவதில்லை. அதனால் நுரையீரல்களின் அடிப்பாகமானது. அதிக இயக்கம் பெறாது

போகின்றன. பயன்படாத உறுப்புக்கள் பலம் இழப்பது இயற்கை தானே.

அப்படி உழைப்பில்லாத நுரையீரல் பகுதிகள் உழைக்கும் ஆற்றலை இழந்து போகின்றன. உண்மையான வலிமையையும் இழந்து போகின்றன. நுரையீரலின் அடிப்பகுதியானது செயலினை மறக்கிறது. என்றால் அதனைத் தொடர்ந்துள்ள ஜீரணமண்டலம் மற்றும் நுண்ணியக்க உறுப்புக்கள் அனைத்தும் இயல்பான ஆற்றல் மிகுந்த பணிகளை ஆற்ற முடியாமல் வலிமையிழந்து போகின்றன.

நல்ல உடல்திறன் வேண்டும் என்பவர்கள், ஆழ்ந்து அடிவயிற்றை அழுத்தி விடுவதன் மூலம் நன்கு மூச்சை இழுத்து சுவாசிக்க வேண்டும் என்பதை அடிப்படை கொள்கையாகக் கொண்டு பின் பற்ற வேண்டும். அதாவது இயல்பான இசைவான முறையில் ஆழ்ந்த (Deep) சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளியே விடும் பழக்கத்தை மேற் கொண்டு முறையாகச் செய்து வந்தால், நீங்கள் எதிர்பார்க்கின்ற உரிய பயனே கிடைக்கும். எதிர்பார்க்கின்ற வளர்ச்சியையும் அளிக்கும்.

ஏன் சுவாசித்தலை அதிகமாக வற்புறுத்துகிறோம் என்பதை வாசகர்கள் உணர்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

ஆழ்ந்த சுவாசம் அதிகமான உயிர்க்காற்றை உள்ளிழுத்துத் தருகிறது. அதிக உயிர்க்காற்று இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி துரிதப்படுத்தி விடுகிறது. தூய்மையான இரத்தம் நல்ல தரமான தசைப் பகுதிகளை உண்டாக்கி உருவாக்கித் தருகிறது.

வலிமையான தசைகளும் வலுவான எலும்புகளும் உருவாக்கும் வகையில். உடல் உறுப்புக்களும் நல்ல விதமாக வளர்ச்சி அமைகின்றன. உயரம் பெறுகின்றன.

இந்த அடிப்படையில் தான், உயரமாக வளர்ச்சி அடைவதற்குரிய வகை தரும் பயிற்சிகளை, மூன்று விதமான பயிற்சி முறைகளை இந்த நூலில் கொடுத்திருக்கிறோம்.

1. **ரஷ்ய பயிற்சி முறை**

2. **இந்திய நாட்டு ஆசனப்பயிற்சி முறை**

3. **மேல் நாட்டு வெறுங்கை பயிற்சி முறைகள்**

விரும்பியவர்கள், விரும்பிய பயிற்சி முறைகளை மேற்கொள்ளலாம். எல்லாமே வேண்டும் என்றுஒன்றை ஒன்று சேர்த்து செய்து குழப்பிக் கொள்ளாமல், எந்த முறை ஏற்றதென்று நீங்கள் விரும்புகின்றீர்களோ, அந்த முறையை மட்டும் ஏற்றுக்கொண்டு செய்யவும்.

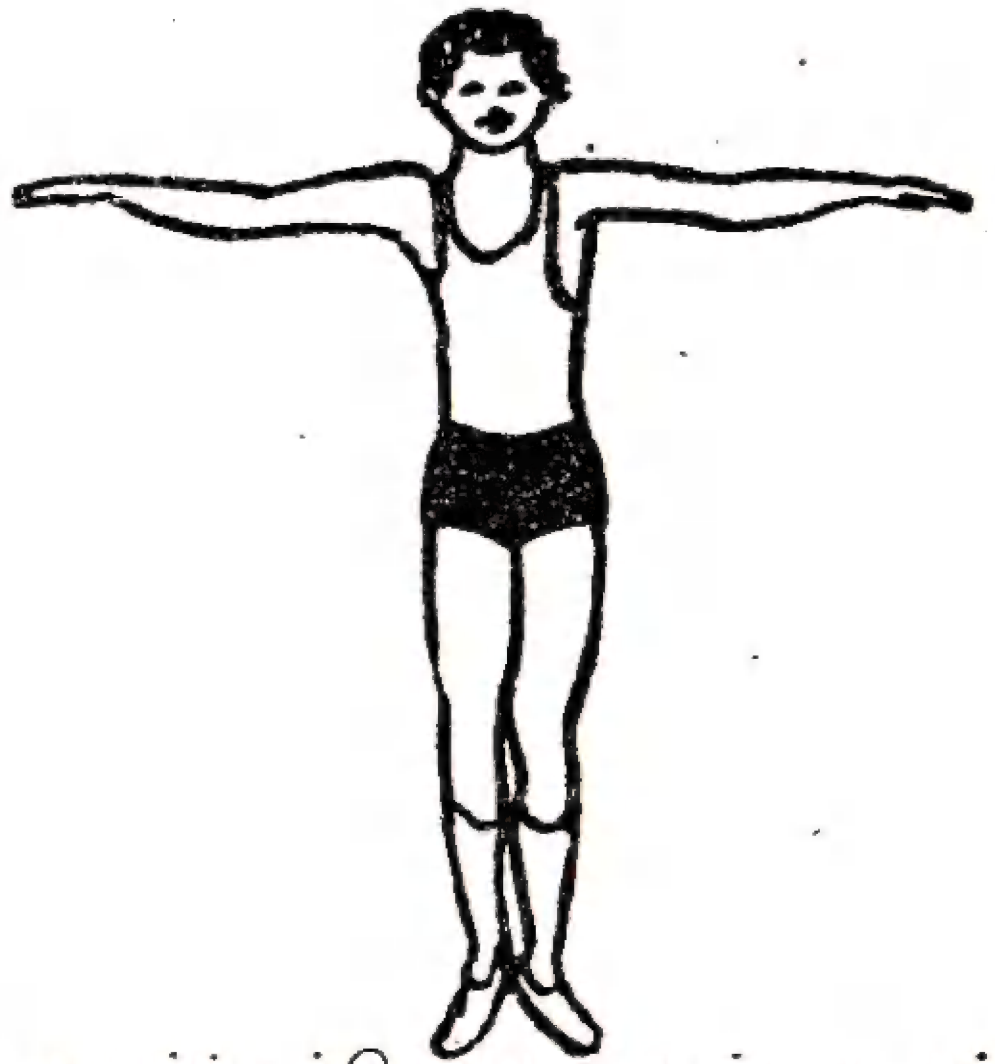
# 10. எடையிலா வெறுங்கை பயிற்சிகள்

**1.** 1. இடையிலே பனிரெண்டு அங்குலம் இடைவெளி இருப்பது போல, கால்களை விரித்து வைத்து, **கைகள்** இரண்டும் தொடைப் பகுதியில் உள்ளங்கை பட்டுக் கொண்டிருப்பது, போல் விறைப்பாக நின்று கொள்ள வேண்டும்.

2. நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு கைகளை தலைக்கு மேலே மேற்புறமாக உயர்த்த வேண்டும்.

கைகளை உயர்த்தும், பொழுதே குதிகால்களை உயர்த்தி, பாதங்களில் நிற்க வேண்டும். பிறகு கைகளை தொடைகளுக்கு முன்புறம் கொண்டுவந்தவுடன், குதிகால்களில் நிற்கவும். அதே சமயத்தில் மூச்சை வெளியே விட்டுவிட்டு இயல்பாக நிற்கவும்.





**குறிப்பு**: கைகளை மேலே உயர்த்தும்பொழுது மூச்சை நன்றாக உள்ளே இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பயிற்சி முடியும் பொழுது மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.

அப்பொழுதும் உடலை நிமிர்த்தி விறைப்பாக வைத்து, நெஞ்சை நிமிர்த்தி நேராகவே நின்று இந்தப் பயிற்சியை செய்ய வேண்டும்.

படத்தில் உள்ளது போல, கால்களை சேர்த்து வைத்தும் இந்தப் பயிற்சியை செய்யலாம். இல்லையென்றால் கால்களில் இடைவெளி வைத்து நின்று செய்தாலும் செய்யலாம்.

**2.** கால்களை சேர்த்து நின்று, கைகளை பக்கவாட்டில் தொங்கவிட்டுக் கொண்டு நிற்கவும்.

நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு, கைகளைப் பக்கவாட்டில் (படத்தில் காட்டியபடி) உயர்த்த வேண்டும். பிறகு அப்படியே தலைக்கு மேலே கொண்டு செல்லவும்.

பின்னர், கைகளை பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வந்ததும் மூச்சை வெளியே விடவும்.

கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தும் பொழுது குதிகால்களை உயர்த்தி முன்பாதங்களில் நிற்கவும்.

**குறிப்பு:** ஆரம்பத்தில் 20 முறை செய்யவும். நாளாக நாளாகப் பயிற்சியின் எண்ணிக்கையை அதிக்ப்படுத்திக்கொண்டு செல்லவும்.

**3.** கால்களை நன்கு அகலமாக விரித்திருக்க, நிற்கவும். கைகளை இடுப்பில் வைக்கவும்.

நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு, படத்தில் காட்டியபடி பக்கவாட்டில் இடதுபுறம் சாயவும். பிறகு நிமிர்ந்து மூச்சை வெளியே விடவும்.

பின்னர் மூச்சை நன்றாக உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு வலது பக்கம் சாயவும். பின்னர் நிமிர்ந்து நின்று மூச்சை வெளியே விடவும்.

பின்னர் நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு பின்பறம் சாயவும். (வளையவும்) நிமிர்ந்து நிற்கும் பொழுதுதான் மூச்சை வெளியே விடவேண்டும்.

**குறிப்பு:** இடுப்பு வளைக்கும் பயிற்சியை தலையின் பின்புறம் இரண்டு கைகளையும் தாங்குவது போல் கோர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு செய்யலாம். எது வசதியாக இருக்கிறதோ அதைச் செய்யவும்.



மூச்சிழுப்பதும் வெளியே விடுவதும் முக்கியமானது என்பதால், முறையாகப் பின்பற்றி பயிற்சியைச் செய்யவும். ஆரம்பத்தில் 20 எண்ணிக்கையில் தொடங்கி, பிறகு அதிகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

**4a** படத்தில் காட்டியுள்ளது போல, முதலில் விறைப்பாக நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

பின்னர் நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு வலது காலை அழுத்தமாக அதே இடத்தில் வைத்துக்கொண்டு இடது காலை பின்புறமாக எவ்வளவு தூரம் நீளமாக நீட்ட முடியுமோ **(4b)** அந்த அளவுக்கு நீட்டவும். வலது காலை எந்தக் காரணம் கொண்டும் அசைக்கவோ, நகர்த்தவோ கூடாது.

பின்னர் முன் நின்ற நேர் நிலைக்கு வந்ததும், மூச்சை வெளியே விடவும். இடது காலை அதே இடத்தில் வைத்து, வலது காலைப் பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று நீட்டவும்.


படம் 4a

இதே போல், பக்கவாட்டிலும் ஒவ்வொரு காலையும் எவ்வளவு தூரம் உயர்த்தி நீட்டமுடியுமோ, அந்த அளவுக்கு மேலே உயர்த்தி நிற்கவும். தரையில் நிற்கும் கால், எப்பொழுதும் அசையவோ, நகரவோ கூடாது.

5 விறைப்பாக உடலை நிமிர்த்தி நிற்கவும். கைகளை இடுப்பின் இருபுறமும் வைத்துக் கொண்டு, பயிற்சியைத் தொடங்கவும்.

நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு, கழுத்தை பின் புறமாக முதுகின் தொடக்கத்தில் படுவதுபோல அழுத்தவும். பிறகு அப்படியே தலையை வலப்புறத் தோளில் படுவது போலக் கொண்டு வந்து, பிறகு கொஞ்சங் கொஞ்சமாக முன் புறமாகக் கொண்டு வந்து தாழ்வாய் (Chin) நெஞ்சில் படுவது போல வைத்து பின்னர் இடது காதானது இடது தோளில் படுவது போல தலையைச் சுழற்றி வர வேண்டும்.

அதாவது, ஒரு சுழற்று சுழற்றிக் கொண்டுவரவேண்டும். இந்தப் பயிற்சியை, நன்றாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு ஆரம்பித்து,ஒரு சுற்று சுற்றி வந்தவுடன் மூச்சை வெளியே விட வேண்டும். இது போல 5 முறைவலப்புறமாகச் செய்யவும்.

ஒவ்வொரு முறையும் மூச்சை இழுத்து ஆரம்பித்து, ஒரு சுற்றுக்குப் பிறகு மூச்சை வெளியே விடவும்.

வலப்புறமாக 5 முறை தலையை சுழற்றி நிறுத்தியவுடன் மயக்கம் வருவது போல உணர்வு தோன்றும். உடனே இடப்புறமாக தலையைத் சுற்றத் தொடங்கிவிட வேண்டும். இந்த முறையும் 5 தடவை சுழற்றவும்.

மெதுவாக ஆனால் உறுதியாக தலையை சுழற்றிச் செய்யவும். இந்தப் பயிற்சியில் அவசரம் கூடாது.

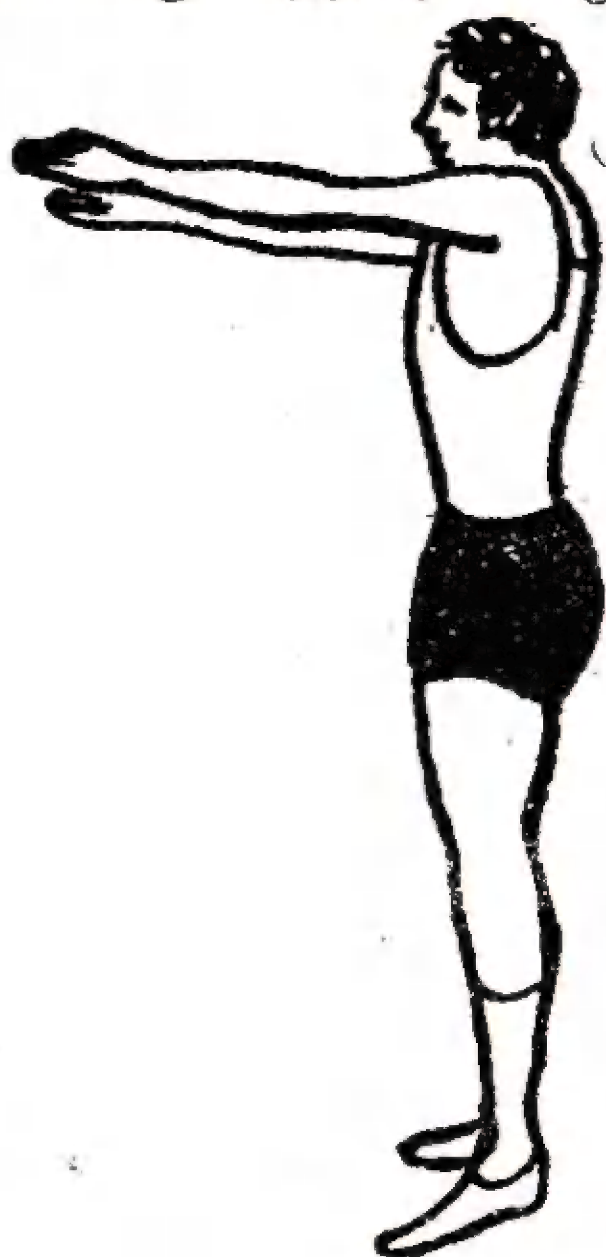
எவ்வளவு தூரம் கால்களை அகலமாக விரித்து நிற்க முடியுமோ, அந்த அளவுக்கு கால்களை விரித்து நின்று, கைகளை

நெஞ்சுக்கு முன்புறமாக நீட்டியிருக்க வேண்டும் அல்லது படத்தில் காட்டியபடியும் நிற்கலாம்

மூச்சை நன்றாக உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு, அப்படியே பின்னால் எவ்வளவு தூரம் வளைய முடியுமோ அப்படி வளைந்து, பிறகு முன்புறமாகக் குனிந்து வலது கையால் வலது காலையும், இடது கையால் இடது காலையும் தொட வேண்டும்.

ஓரிரு வினாடிகள் அதே நிலையில் இருந்து, பிறகு முதலில் நின்ற நிலைக்கு வந்தவுடன் மூச்சை வெளியே விடவும்.



படம் 6

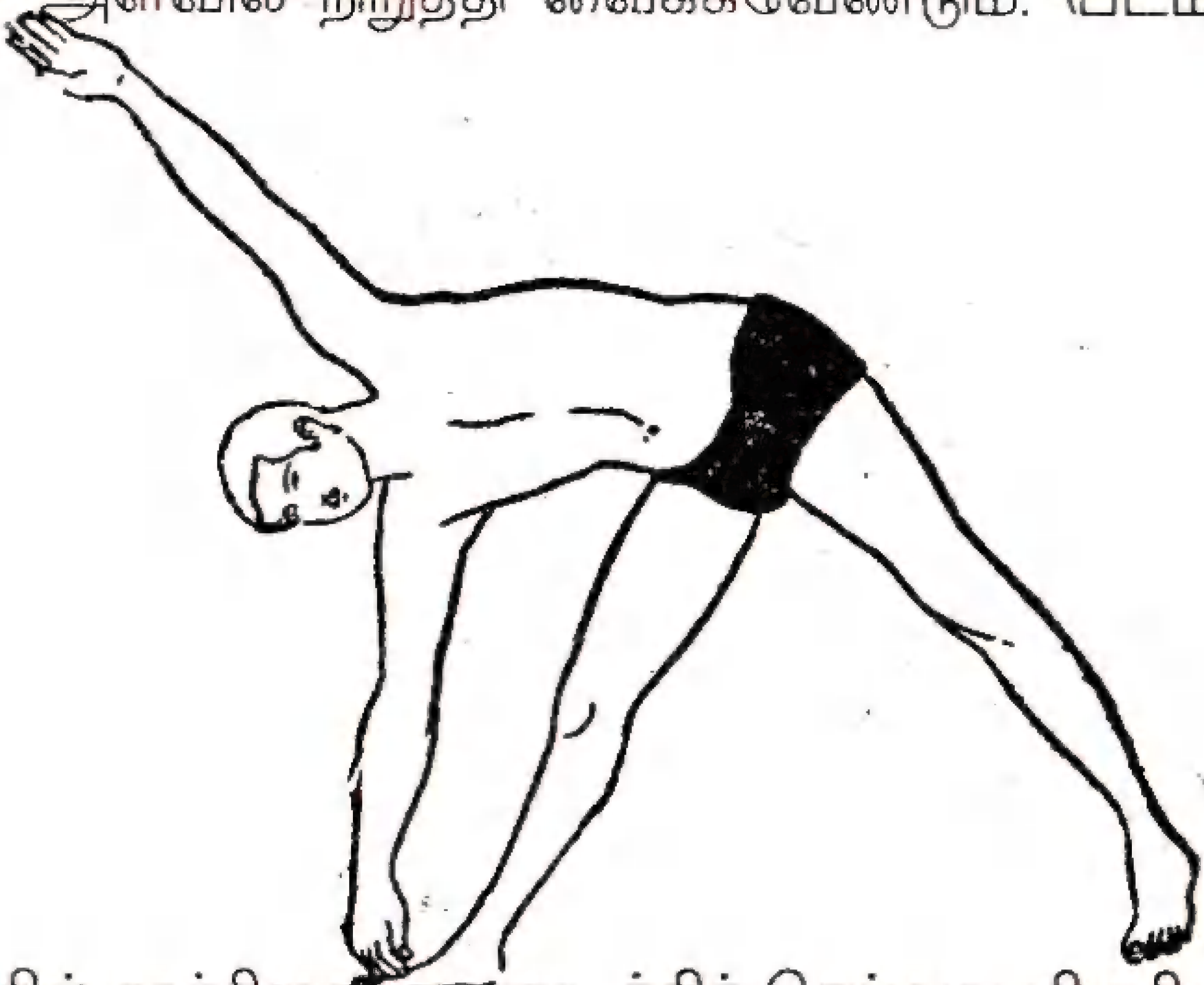
முதலில் 10 எண்ணிக்கையில் தொடங்கி, பழக்கம் ஆக ஆக, எண்ணிக்கையை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

6 இதே பயிற்சியில் இன்னொரு முறை உண்டு. நாம் எவ்வாறு செய்தாலும் பயன் பெறலாம்.

கால்களை நன்கு அகலமாக விரித்து நின்று, கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு முன்புறமாகக் குனிந்து, வலது கையால்இடது காலைத் தொட வேண்டும். பிறகு நிமிர்ந்து நின்று விட்டு, மீண்டும் கீழே குனிந்து இடது கையால் வலது காலைத் தொட்டு விட்டு மீண்டும் நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

இப்பொழுது தான் மூச்சை வெளியே விட வேண்டும். ஒரு கை ஒரு காலைத் தொடும் பொழுது, மறு கை அதற்கு நேர்கோண அளவில் நிறுத்தி வைக்கவேண்டும். (படம் பார்க்க).



இதில் மூச்சினை உள்ளடக்கிச் செய்வது மிகமிக முக்கியம் என்பதால், நன்கு உணர்ந்துசெய்யவும். ஆரம்பத்தில் 10 எண்ணிக்கையில் தொடங்கி, பிறகு அதிகப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

7 மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு, கால்களைஅகலப் பரப்பி வைத்திருக்க வேண்டும். கைகளையும் பக்கவாட்டில் நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு வலது காலைக் கொண்டு போய் (நன்றாக இடுப்பை வளைத்து) நீட்டியிருக்கும் இடது கை உள்ளங்கையைத் தொட வேண்டும். பிறகு முன்பு படுத்திருந்த நிலைக்கு வந்ததும் மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.

அதே போல், இடுப்பை நன்றாக வளைத்து, இடது காலால் வலது கையைத் தொட வேண்டும். மூச்சினை இழுப்பதும் வெளி யே விடுவதும் முன்போலவே தான்.

எக்காரணம் கொண்டும் கைகளை முன்னுக்குக் கொண்டு வரக்கூடாது. இருந்த இடத்தில் வைத்தே தொட வேண்டும். முதலில் சிரமமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. முடிந்தவரையில் செய்யவும். பழகப் பழக பயிற்சி எளிதாவி விடும்.

எண்ணிக்கை 10 ல் தொடங்கி பழகப் பழக அதிகப் படுத்திக் கொள்ளவும். வெறும்வயிற்றில்தான் இந்தப் பயிற்சியை செய்ய வேண்டும்.

8 மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கால்களை ஒன்றாக சேர்த்து வைக்கவும். கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து வைக்கவும்.

நன்றாக மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது கால்களை சேர்ந்தாற்போல் உயர்த்தவும். 45 டிகிரி அளவுக்கு வந்ததும் ஒரு சிறிது நேரம் நிறுத்தி, பின் தரைப்பக்கமாக இறக்கி, தரையில் படாமல் ஒரு சிறிது நேரம் நிறுத்தி, செங்குத்தாக உயர்த்தவும். அங்கிருந்து மீண்டும் தரைக்குக் கொண்டு வந்து தரையில் படாமல் நிறுத்தி. மீண்டும் மேல் நோக்கிக்கொண்டு வந்து பின்புறமாக எவ்வளவு தூரம் கொண்டு செல்ல முடியுமோ

கொண்டு சென்று, பின்னர் தரைக்குள் கொண்டு வந்து விட வேண்டும்.

இந்த மூன்று முறைகளையும் ஆரம்பத்திலேயே செய்தும், செய்ய முடியவில்லையே என்று சொல்பவர்களுக்கு ஒரு வழி.

முதலில் 45 டிகிரி அளவுக்கு கால்களை உயர்த்தி, தரைக்குக் கொண்டு வந்து தரையில் படாமல் நிறுத்தி, மீண்டும் மேலே 45 டிகிரிக்கு உயர்த்துவதை 10 முறை செய்து பழகவும்.

அதேபோல் 90 டிகிரி அளவுக்கு கால்களை மேலே ஏற்றி இறக்கிச் செய்யவும்.

மூன்றாவது பயிற்சியாக, கால்களை தலைக்குப் பின்புறமாகக் கொண்டு செல்லவும்.

மூச்சிழுக்கும் பயிற்சியையும் முன்னர் கூறியதுபோல முறையாகச் செய்யவும்.

அவசரப்பட்டு பயிற்சிகளைச் செய்யாமல், பொறுமையுடனும், நிதானத்துடனும் விருப்பத்துடனும் செய்யவும். நல்ல பலன் நிச்சயமாகக் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையுடனும் செய்து நல்ல பயன்களைப் பெறவும்.

அடுத்து, வளர்ச்சிக்குரிய உணவு முறைகளைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்வோம்.

## 11. உங்கள் கவனத்திற்கு

உயரமாக வளர வேண்டும் என்னும் உளம் ததும்பிய அவாவினால், பயிற்சிகள் செய்யமுன் வந்திருக்கின்றீர்கள். பயிற்சிகள் தான் உறுப்புக்களை பக்குவப்படுத்தி, பதப்படுத்தி, உற்சாகமாக வளர ஊக்குவிக்கின்றன என்ற உண்மை உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும்.

வெறும் பயிற்சி மட்டுமே வீறுபெற்ற வளர்ச்சியைத் தந்துவிடும் என்று எதிர்பார்த்து விடக் கூடாது. உடலின் வளர்ச்சிக்கு மேலும் உறுதுணையாக விளங்குவது உணவு என்றால், அது மிகையல்ல.

ஆகையால், என்ன உணவு சாப்பிடலாம் என்று நீங்கள் கேட்பது எனக்குக் கேட்கிறது. சுவையான உணவா அல்லது சக்திகள் நிறைந்த சரிசம விகித உணவா என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

சுவையான உணவு என்றால் விலை அதிகமானதாக இருக்கலாம். சரிசம அளவு விகிதம் உள்ள உணவு என்றால், ஆராய்ந்து பார்த்து தேர்ந்தெடுத்து உண்ண முடியாத சூழ் நிலையும் அமையலாம்.

அதனால் உணவு எப்படி அமைய வேண்டும் என்று கேட்கும் உங்களுக்கு ஒரே வரியில் பதில் சொல்லியாக வேண்டும் இருந்தால். கிடைத்ததை உண்ணுங்கள் என்பது தான்.

கிடைத்ததை உண்ணலாம். ஆனால் அதை விரும்பி உண்ண வேண்டும் என்பதை மட்டும் மறந்து விடக்கூடாது.

பசித்துப் புசி என்பார்கள். புசிப்பதை ருசித்து ரசித்துச் செய்ய வேண்டும். அப்படி விரும்பி சாப்பிடும் எந்த உணவையும்

உடல் உவப்புடனே ஏற்றுக் கொள்கிறது. அவ்வாறு ஏற்றுக்கொண்ட உணவில் இருக்கும் அத்தனை சக்தியையும் இரத்தமாக அல்லவா மாற்றிக் கொள்கிறது!

கிடைக்கும் உணவுக்கு மேல், பால், பழங்கள் இவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கீரைவகைகள் உடலுக்கு நல்லது. ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, திராட்சை, தக்காளி இவற்றை மிகுதியாக சாப்பிடலாம். வெண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லதே!

கால்சியச் சத்து எலும்பின் உறுதிக்கும் வலிவுக்கும் நிறைய தேவை. காலை மாலை வெயில் நேரத்தில் விளையாடுகிற போது அல்லது வேலையில் ஈடுபடுகிற போது D விட்டமின் நிறைய கிடைக்கிறது. D விட்டமின் நிறைய பெற நீங்கள் முயற்சிக்க வேண்டும். எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்குத் துணைபுரிகின்ற கீரவகைகள் காய்கறிகள், வெங்காயம், கிழங்கு வகைகள், பேரீச்சம் பழம் முதலியவற்றையும் உணவு வகையில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பால் உடலுக்குச் சிறந்த ஆகாரமாகும்.

நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம் என்ற எனது நூலில் உணவு வகைகள் குறித்து எழுதியிருக்கிறேன். அதனைப் படித்துப் பின்பற்றிப் பயனடையுங்கள்.

நல்ல உணவு உட்கொள்ளுவது தான் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது என்று எண்ணும் பொழுது, உடலுக்கு நலிவு தருகின்ற தீய பழக்கங்களையும் அடியோடு வெறுத்து ஒதுக்குவது முக்கியமாக கடமையாகும். தெரிந்தே தீய பழக்கங்களைத் தொடர்வது, உடல் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும், உணர்ச்சியையும் மலர்ச்சியையும் பாதிக்கும்.

ஆகவே. புகைத்தல், குடித்தல். பெருந்தீனி உண்ணல், உடலுறவில் அதிகம் ஈடுபடுதல், இரவில் அதிக நேரம் கண் விழித்தல், இயற்கை நியதிகளை மறந்து இஷ்டம் போல் நடந்து கொள்ளல் போன்றவை எல்லாம் நலிவு படுத்துவனவாகும்.

தீய பழக்கம் என்பது தீ போல இருந்து மனம் உடலையெல்லாம் அழித்து விடுகின்ற ஆற்றல் மிகுந்த பழக்கம் என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். கெட்டப்பழக்கம் என்றும் இதனைக் கூறுவார்கள். உடல் வளர்ச்சியை உடல் மலர்ச்சியை எந்தெந்த பழக்கங்கள் கெடுக்கின்றனவோ, அவை தான் கெட்டப் பழக்கங்கள்.

புகைப்பழக்கம் சுவாச உறுப்புகளை கெடுக்கின்றன. குடிப்பழக்கம் குடற்பகுதிகளை வீணாக்கிவிடுகின்றன. நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கி நாசமாக்கி விடுகின்றன.

அதிக நேரம் கண்விழிப்பு, உடலின் ஆற்றலையே அழித்து விடுகின்றன.

அதிகமான அளவு உணவு உண்பது கூட கெட்ட பழக்கம்தான்.

ஆகவே, எதிலும் நிதானமான ஓர் அளவு உண்டு எதிலும் சீரான தன்மை கொள்வது சிறப்பாகும். உடலுறுப்புக்களை உறுத்தாதஅளவுக்கு பழக்க வழக்கங்கள் இருக்க வேண்டும்.

**உடலாலும் மனதாலும் சிறப்பாக வாழ்வதுதான் ஒரு மனிதரது கடமை** என்பதை நாம் நினைவில் இருத்திக் கொண்டால், நாம்வளருவோம். உயருவோம். அதுதான் நாம் கொண்ட நல்ல இலட்சியம்.

வாழ்கின்ற காலம் வரை மகிழ்ச்சியாக வாழ வேண்டும் என்ற குறிக்கோள்களுக்குத் துணை நிற்பது வளமான உடல் தான்.

நீங்கள் செய்யப் போகின்ற பயிற்சிகள் வளமான உடலைத் தர இருக்கின்றன. அத்துடன் உறுப்புக்கள் எல்லாம் உன்னதமான வளர்ச்சியையும் பெற இருக்கின்றன.

உங்களின் உண்மையான முயற்சி நிச்சயம் பலிக்கும். வெற்றியைக் கொடுக்கும்.

ஒரு காரியம் வெற்றி பெற உதவுபவை மூன்று. ஒன்று **அறிந்து கொள்ளும் ஆர்வம்**. மற்றொன்று **தெரிந்து கொண்டதில் தெளிவு**. மூன்றாவது **தொடர்ந்து இடைவிடாது செய்யும் முயற்சி.**

உயரமாக வளர வேண்டும் என்ற தேவையின் காரணமாக நீங்கள் கொண்டிருந்த அளவிலா ஆர்வம்; இப்பொழுது உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கிறது. அதனை நீங்கள் காரியத்தில் கொண்டு வரும்பொழுது சுற்றத்தார் சூழ்நிலைகள், மற்றும் வசதியின்மை, தன்னம்பிக்கையின்மை எல்லாமே உங்களை குழப்பிவிடும். குதர்க்கம் பேசி உங்கள் குறிக்கோளை மாற்றிவிட முயலும்.

நீங்கள் இரண்டு நினைவுக்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள். ஒரே லட்சியம் என்ற உன்னதஉணர்வுடன் நிமிர்ந்து நில்லுங்கள். நெஞ்சுரத்துடன் பயிற்சிகளைத் தொடருங்கள். நாளாக நாளாக, உங்கள் முய்யற்சி நிச்சயம்வளரும் என்ற நம்பிக்கை பொய்யாகாமல், உயரும் பொழுது நீங்கள் பெறுகின்ற ஆனந்தத்திற்கு அளவேது!

**உண்மை உழைப்பு ஒரு நாளும் உதவாமல் போனதில்லை. உண்மையான முயற்சி ஒரு நாளும் தோற்றதில்லை.** சரித்திரம் புகழும் மேதைகளை வீரர்களை-யெல்லாம், உண்மையான உழைப்பும் உருக்குலையாத முயற்சியுமே உருவாக்கியிருக்கின்றன.

ஆகவே, லட்சியத்தில் நில்லுங்கள். உங்கள் லட்சியத்தில் வெல்லுங்கள் என்று வாழ்த்துகிறோம். உடலால் மட்டுமல்ல, உலகிலும் பெருமையிலும் புகழிலும் **உயர்ந்து வளர்ந்து**, ஒப்பற்ற வாழ்வு வாழுங்கள் என்று வாழ்த்துகிறோம்.



இந்நூலைப்பற்றிய தங்கள் கருத்துக்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

தங்களுக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களை உடனே எமக்குத் தெரிவித்தால், ஆசிரியரின் விளக்கம் பெற்று உங்களுக்கு அனுப்புகிறோம்.

பதிப்பகத்தார்.